Только проверенные рецепты

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

«Пароварка – универсальное устройство, с помощью которого можно приготовить практически любые продукты: овощи, рыбу, мясо, а также блюда из круп и десерты. Кроме всего прочего, в пароварке можно стерилизовать детские бутылочки для молока, разогревать приготовленные блюда или освежить черствый хлеб. Пароварку можно использовать также при консервировании и размораживании продуктов…»

Данная книга является частью книги «Готовим в пароварке. Полезный завтрак. Сытный обед. Вкусный ужин + Готовим в мультиварке. Полезный завтрак. Сытный обед»

- Готовим в пароварке. Полезный завтрак. Сытный обед. Вкусный ужин
  - ○
  - ○
  - ○ Как выбрать пароварку
  - ○ Советы по приготовлению блюд в пароварке
  - ○ Завтраки
    - ■ Салаты и закуски
      - ■ Бутерброд с яйцом
      - ■ Салат из корня сельдерея с орехами
      - ■ Колбаса куриная с овощами
      - ■ Печеночный паштет
      - ■ Икра из баклажанов
      - ■ Салат из отварных овощей
      - ■ Тыква по-японски
      - ■ Салат из спаржи и апельсинов
      - ■ Салат из цветной капусты
      - ■ Спаржа с сухариками
      - ■ Брокколи с зеленым горошком
      - ■ Стручковая фасоль с грецкими орехами
      - ■ Стручковый горошек с мятой
      - ■ Теплый салат из капусты с сыром
      - ■ Салат из свеклы со шпинатом
      - ■ Винегрет
    - ■ Омлеты
      - ■ Омлет
      - ■ Омлет на бульоне
      - ■ Яичница-глазунья с карри и зеленым луком
      - ■ Яичница фигурная

- Омлет с курицей и шампиньонами
- Омлет по-японски
- Слоеный омлет с мясом
- Омлет с овощами
- Омлет по-болгарски
- Омлет с макаронами и ветчиной
- Омлет «Греческий»
- Омлет с кукурузой
- Омлет с кабачками
- Омлет с морковью
- Омлет с баклажанами
- Омлет с брокколи
- Омлет с цветной капустой и морковью
- Омлет с картофелем
- Сладкий омлет
- Омлет с картофелем и зеленым горошком
- Сладкий омлет с сухариками
- Омлет с яблоками
- Яйца по-королевски
- Омлет с изюмом

- Каши
  - Рис оригинальный
  - Изысканный рис
  - Рис с сыром
  - Рис с земляникой
  - Рисовая каша на молоке
  - Рис «Праздничный»
  - Рисовая каша с тыквой
  - Рис с фруктами
  - Рис с сельдереем
  - Пудинг с изюмом и орехами
  - Манный пудинг
  - Творожно-рисовый пудинг
  - Рисовый пудинг
  - Кукурузная каша с баклажанным соусом
  - Манная каша
  - Гречневая каша с мясом
  - Кукурузная каша
  - Пшеничная каша с морковью
  - Пшенная каша с творогом
  - Пшенная каша с тыквой
  - Пшенная каша с черносливом и грецкими орехами
  - Пшенная каша с тыквой по-казахски

- Ячневая каша с мясом и грибами
- Изделия из теста
  - Вареники с ягодой
  - Ленивые вареники
  - Ленивые вареники с клубникой
  - Пудинг «Венский»
  - Морковно-яблочный пудинг с пряностями
  - Творожная запеканка с орехами
- Выпечка
  - Пирожки с картофелем и мясом
  - Как приготовить:
  - Пирожки с мясом и морковью по-корейски
  - Пирожки с капустой и мясом
  - Китайские булочки
  - Китайские булочки со свининой
  - Медовые пряники с грецкими орехами

○ Обеды

- Салаты и закуски
  - Закуска из кальмаров и яиц
  - Паштет из телятины
  - Рулет из говядины с брынзой
  - Рулет из свинины
  - Шампиньоны по-итальянски
  - Салат из сельдерея с курицей
  - Салат мясной
  - Салат из индейки с персиками и черносливом
  - Картофельный салат с копченым лососем Что понадобится: 8 молодых картофелин,
  - Салат с рыбой
  - Винегрет с мясом
- Первые блюда
  - Овощной суп со шпинатом
  - Гороховый суп
  - Фасолевый суп на курином бульоне
  - Овощной суп с гренками
  - Овощной суп с рисом и имбирем
  - Овощной суп с макаронами
  - Бульон из курицы и овощей
  - Куриный суп с цветной капустой и сливками
  - Суп-пюре с мясом цыпленка
  - Суп с куриными потрохами и вермишелью
  - Мясной суп со шпинатом и грибами

- Суп с копченой свиной грудинкой
- Гороховый суп с мясом
- Рыбный суп с фрикадельками
- Уха из карасей
- Грибной борщ
- Холодный свекольник с рыбой
- Овощной суп с грибами и сыром
- Грибной крем-суп
- Бульон из сушеных грибов
- Молочный суп-пюре из тыквы

- Вторые блюда
  - Макароны с овощами
  - Фаршированный перец
  - Баклажаны, фаршированные грибами
  - Фаршированные кабачки
  - Биточки картофельные с грибами
  - Тыквенные котлеты
  - Овощные котлеты
  - Голубцы с овощами в соусе
  - Голубцы с овощами и грибами
  - Голубцы с шампиньонами и рисом
  - Рулетики из капусты с телятиной
  - Тушеная квашеная капуста с мясными рулетами
  - Рисовые зразы с куриным мясом
  - Курица в ароматном соусе
  - Куриные грудки с грибами
  - Куриные грудки с виноградом и мятой
  - Курица с грибами и имбирем
  - Курица с овощами
  - Рулетики из индейки со шпинатом
  - Отбивные из индейки с грибами
  - Телятина в вине
  - Говядина с черносливом и корицей
  - Телятина с овощами
  - Ростбиф с соусом из портвейна
  - Свинина с черносливом
  - Свинина с овощами
  - Тушеная свинина с клюквой
  - Свиные отбивные с апельсиновым соусом
  - Свиные карманы с овощами
  - Жаркое из баранины с мятой
  - Плов с бараниной
  - Котлеты

- Котлеты из телятины с белым соусом
- Куриные котлеты с сыром
- Куриные котлеты с яблоком
- Котлеты из говядины с соей
- Котлеты с брынзой
- Котлеты диетические
- Котлеты из индейки с рисом
- Биточки из телятины
- Мясные шарики с острой пастой карри
- Манты с говядиной, имбирем и мятой
- Хинкали по-грузински
- Вареники с мясом и салом
- Вареники с печенкой и картофелем
- Картофельные клецки с грибами

- Ужины
  - Салаты и закуски
    - Картофельный салат со спаржей
    - Сельдерей с анчоусовым соусом
    - Салат из картофеля с корнем сельдерея
    - Острый салат из капусты с курицей
    - Баклажаны в остром соусе
    - Салат из овощей с курицей
    - Салат с курицей и авокадо
    - Салат из индейки с фруктами и карри
    - Салат из индейки с черносливом
    - Салат «Итальянский»
    - Салат из говядины с грибами и луком
    - Салат с осетриной, семгой и икрой
    - Винегрет с рыбой
    - Салат с крабовыми палочками в тарталетках
    - Кабачковая икра
    - Артишоки с маслом и чесноком
    - Брокколи с имбирем
    - Артишоки с перепелиными яйцами
    - Брокколи с морковью
    - Отварная кольраби
    - Брюссельская капуста с орехами
    - Лобио с помидорами и орехами
    - Шпинат со сметаной и чесноком
    - Овощи, тушенные в сметане
    - Баклажаны, фаршированные грибами
    - Овощи с кедровыми орешками
    - Пудинг из куриного мяса

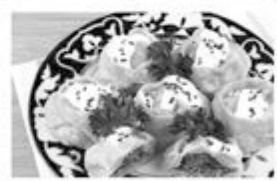
- Голубцы с колбасным фаршем
- Закуска из курицы с грибами
- Суфле из курицы с вялеными помидорами и базиликом
- Суфле из курицы
- Рулетики из свинины с овощной начинкой
- Рулет из утиного мяса
- Пудинг из мяса с рисом
- Буженина из телятины
- Колбаски из баранины
- Оромо
- Лосось с огуречным соусом
- Суфле из трески

- Запеканки
  - Овощная запеканка с сыром
  - Запеканка из цветной капусты с сыром
  - Картофельная запеканка с брынзой
  - Лазанья с грибами
  - Картофельная запеканка с капустой
  - Лазанья со шпинатом и курицей
  - Запеканка из макарон с курицей
  - Картофельная запеканка с мясом
  - Куриная запеканка с зеленым горошком
  - Творожно-манная запеканка с бананами
  - Творожная запеканка
  - Рисовая запеканка с яблоками
  - Рыбная запеканка
  - Творожная запеканка с макаронами
  - Творожная запеканка с цукатами
- Десерты
  - Бисквит «Чайный»
  - Яблочная шарлотка
  - Бисквит «Зебра»
  - Тыквенный чизкейк
  - Желейный чизкейк
  - Пудинг пряный
  - Манник
  - Банановый манник
  - Творожное суфле с вишневым соусом

Готовим в пароварке. Полезный завтрак. Сытный обед. Вкусный ужин

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2014

* * *



Как выбрать пароварку

Пароварка – универсальное устройство, с помощью которого можно приготовить практически любые продукты: овощи, рыбу, мясо, а также блюда из круп и десерты. Кроме всего прочего, в пароварке можно стерилизовать детские бутылочки для молока, разогревать приготовленные блюда или освежить черствый хлеб. Пароварку можно использовать также при консервировании и размораживании продуктов.

Принцип работы пароварки довольно прост: вода в специальной емкости нагревается до температуры кипения и испаряется, пар попадает в отсеки для продуктов, равномерно прогревая их. Продукты, приготовленные на пару, сохраняют прежний вес и объем и не теряют витамины и полезные вещества (как, например, при жаренье или варке). Таким образом, в пище сохраняется до 70 % витаминов и минералов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма.

Прежде чем остановить свой выбор на той или иной пароварке, вы должны определить, как часто будете ею пользоваться. Существуют, например, встраиваемые пароварки, которые предполагают частое использование. Хотя, конечно, самым распространенным и практичным видом пароварок являются настольные – они не занимают много места, их удобно хранить в кухонном шкафу.

При выборе модели в первую очередь нужно обращать внимание на объем емкостей для варки и мощность. Так, если у вас большая семья или вы собираетесь готовить на пару большие порции пищи, следует выбирать пароварку с большим количеством емкостей достаточного объема. Мощность пароварки должна быть не менее 1 кВт.

Емкости, используемые в пароварках, бывают различной формы. Наиболее удобны для хранения те, которые вкладываются друг в друга, – они занимают меньше места на кухне. Но при установке в пароварку вы не сможете расположить их в произвольном порядке.

Советуем выбирать те модели пароварок, которые оснащены несколькими достаточно глубокими поддонами для сбора конденсата. Если поддон один, то при одновременной варке продуктов на нескольких уровнях конденсат с верхних будет стекать на нижние, изменяя тем самым вкус пищи.

Обязательно должна быть предусмотрена функция автоматического отключения пароварки в случае недостаточного количества воды. Удобно, если в пароварке есть отверстие

для подлива воды во время приготовления пищи.

По способу управления пароварки бывают механические и электронные. Выбирать следует в соответствии с вашими предпочтениями. В механической все довольно просто: ручку (тумблер) устанавливают на отметку, обозначающую определенный промежуток времени, по истечении которого пароварка сама отключится. При электронном управлении возможностей больше; например, одним из плюсов является возможность запрограммировать устройство на включение в определенное время, тогда блюдо в пароварке будет приготовлено именно к вашему приходу.

Советы по приготовлению блюд в пароварке

Как уже говорилось выше, пароварка – это универсальное устройство, в котором можно приготовить практически любые продукты. Но следует сказать и о том, что некоторые продукты не рекомендуется готовить с помощью пара. К таковым относятся, например, макаронные изделия и бобовые (сушеная фасоль, чечевица, горох). Эти продукты требуют обязательного погружения в воду. В современных пароварках есть специальная чаша для приготовления круп, в ней можно готовить и макароны. Но для варки фасоли даже при наличии такой чаши потребуется слишком много времени; при этом фасоль, сваренная в обычной кастрюле, ничем не будет отличаться от приготовленной в пароварке (с погружением в воду).

Не рекомендуется готовить в пароварке отдельные виды грибов и субпродуктов, так как желательно, чтобы в процессе приготовления из них вымылось как можно больше растворимых веществ, чего можно достичь только с помощью отваривания в нескольких водах.

В многоуровневой пароварке можно готовить несколько блюд одновременно. Блюдо, для приготовления которого требуется больше времени, нужно поместить на самый нижний уровень, а продукты более быстрого приготовления – на верхние.

Если в пароварке только один поддон, то при одновременном приготовлении нескольких блюд будет происходить смешение ароматов. Если это нежелательно, продукты лучше готовить по отдельности.

Помещать продукты в пароварку можно тогда, когда закипит вода в специальной емкости. Уровень воды должен быть на 2–3 см ниже перфорированного дна корзины для продуктов.

На каждый уровень пароварки продукты укладывают в один слой. Если закладываемые ингредиенты разные по размеру и их нельзя нарезать одинаковыми ломтиками, то меньшие лучше разместить сверху.

Чем крупнее овощи, тем меньше веществ они теряют при варке.

Конденсат и сок, стекающий с продуктов в поддон, можно использовать для приготовления соусов.

Добавление в кипящую воду вина, трав или лимонной цедры придаст особый вкус блюду, которое готовится в пароварке. Но соль и приправы лучше добавлять к уже готовым продуктам,

когда они будут вынуты из пароварки.

Помните, что при одновременном заполнении всех уровней пароварки для приготовления продуктов требуется больше времени.

Поскольку точное время приготовления продуктов на пару указать сложно (это зависит от объема и качества продуктов, а также от мощности пароварки), необходимо периодически проверять их готовность и не допускать переваривания.

Чтобы не обжечь руки паром, следует пользоваться кухонными рукавицами.

Завтраки

Салаты и закуски

Бутерброд с яйцом

Что понадобится: *2 яйца, 2 больших ломтика хлеба, зеленый лук, растительное масло, перец, соль*

Как приготовить:

Невысокие силиконовые формы хорошо смазать маслом. В каждую влить по яйцу, посолить, поперчить, готовить в пароварке 15 минут. Готовые яйца выложить на ломтики хлеба и посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

Салат из корня сельдерея с орехами

Что понадобится: *300 г корня сельдерея, 1–2 яблока, 100 г очищенных грецких орехов, ⅓ стакана майонеза, ⅓ стакана сметаны или сливок, 2 ст. л. лимонного сока, соль*

Как приготовить:

Корень сельдерея нарезать маленькими кубиками, полить 1 ст. л. лимонного сока и готовить в пароварке примерно 7 минут. Отварной сельдерей откинуть на дуршлаг и сразу охладить под струей холодной воды – благодаря этому сохранится цвет сельдерея. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать мелкими кубиками, сразу же полить оставшимся лимонным соком. Сельдерей и яблоки соединить, добавить рубленые орехи, посолить, заправить смесью сметаны и майонеза, аккуратно перемешать.

Колбаса куриная с овощами

Что понадобится: *500 г куриного фарша, 60 г брокколи, 1 морковь, 80 г зеленого горошка, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 2 ст. л. манной крупы, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Фарш выложить в глубокую миску, добавить яйцо и манную крупу, тщательно перемешать и оставить на 20 минут, чтобы манная крупа набухла. Брокколи и морковь отварить на пару, остудить, мелко нарубить, добавить к фаршу. Туда же положить пропущенный через пресс чеснок, зеленый горошек, соль и перец,

тщательно перемешать. Для создания оболочки использовать специальный рукав для запекания. Приготовленный фарш выложить на термопленку, сформовать колбасу, закрепить концы пленки с одной стороны. Плотно заворачивая колбасу, аккуратно ее утрамбовать, чтобы вышел воздух. Прочно закрепить пленку с другой стороны. Колбасу поместить в пароварку и готовить на пару 1 час. Остудить под небольшим прессом. После остывания освободить колбасу от пленки.

Печеночный паштет

Что понадобится: *500–600 г говяжьей или свиной печенки, 400 г сала, 3–4 средние моркови, 4–5 средних луковиц, перец, соль*

Как приготовить:

Сало и печенку нарезать крупными кубиками, выложить на дно пароварки, посолить и поперчить. Лук и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать, выложить сверху. Готовить в пароварке 1 час. Готовые продукты немного остудить и измельчить в блендере или дважды пропустить через мясорубку.

Икра из баклажанов

Что понадобится: *1 крупный баклажан, 2 помидора, 1 болгарский перец, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, зелень, майонез, лимонный сок, перец, соль*

Как приготовить:

Баклажаны очистить от кожуры, крупно нарезать. Болгарский перец разрезать пополам, очистить от плодоножек и семян. Репчатый лук очистить, разрезать на несколько крупных долек. Баклажаны, перец, помидоры и лук положить в пароварку. Готовить 15–20 минут, до полного размягчения. Готовые овощи вынуть из пароварки, помидоры и перец очистить от кожицы. Все овощи измельчить в блендере или очень мелко нарубить. Добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень, лимонный сок, перец, соль, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Салат из отварных овощей

Что понадобится: *300 г брокколи, 4 болгарских перца, 2 помидора, 1 луковица, 1–2 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л.*

соевого соуса

Как приготовить:

Брокколи разделить на соцветия и вместе с перцем и помидорами отварить на пару. Готовый перец тонко нашинковать. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, добавить тонко нашинкованный лук. Для заправки растительное масло смешать с соевым соусом, полить салат и аккуратно перемешать.

Тыква по-японски

Что понадобится: *500 г тыквы, 1 ст. л. тертого корня имбиря, 5–7 веточек базилика, сок ½ лайма, 1 ст. л. сладкого рисового вина, 2 ст. л. соевого соуса, ⅓ ч. л. острого соуса чили*

Как приготовить:

Тыкву очистить, нарезать кубиками и отварить на пару в течение 15–25 минут (время варки зависит от сорта тыквы и мощности пароварки). Тыква должна стать мягкой, но не развариться. Готовую тыкву вынуть из пароварки, выложить на сервировочное блюдо.

Для заправки соевый соус смешать со сладким рисовым вином, соком лайма и соусом чили, добавить тертый имбирь. Тыкву полить заправкой, посыпать рубленым базиликом и подать на стол теплой.

Салат из спаржи и апельсинов

Что понадобится: *250 г спаржи, 2 апельсина, 2 стебля черешкового сельдерея, 6 ст. л. сливок, 3 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. лимонного сока, ½ ч. л. сливочного масла, молотый красный перец, молотый белый перец, щепотка сахара, соль*

Как приготовить:

Спаржу очистить, отварить на пару до мягкости (10–12 минут). Затем вынуть спаржу из пароварки, слегка посыпать сахаром, солью и полить растопленным сливочным маслом. Апельсины очистить от кожуры и косточек, нарезать небольшими дольками. Выделившийся сок собрать. Сельдерей тонко нашинковать. Соединить спаржу, апельсины и сельдерей. Для заправки сливки слегка взбить, смешать с майонезом, горчицей, лимонным и апельсиновым соком, приправить солью и перцем. Салат полить заправкой.

Салат из цветной капусты

Что понадобится: *1 кочан цветной капусты, 1 пучок зеленого лука, 2–3 веточки укропа, 2–3 веточки петрушки, 1 зубчик чеснока, 1 лимон, 6 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. белого винного уксуса, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. апельсинового сока, перец, сахар, соль*

Как приготовить:

Цветную капусту разделить на соцветия, промыть, отварить на пару в течение 20 минут. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Зеленый лук, петрушку и укроп мелко нарубить. Для заправки оливковое масло смешать с уксусом, лимонным и апельсиновым соком, добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, перец и щепотку сахара. Цветную капусту полить заправкой, посыпать зеленью, аккуратно перемешать и оставить мариноваться на 1 час. Подавать салат, украсив тонкими ломтиками лимона.

Спаржа с сухариками

Что понадобится: *500 г спаржи, 50 г сухарей, 20 г сливочного масла, соль*

Как приготовить:

Спаржу очистить, промыть и отварить на пару не более 20 минут. Вынуть из пароварки, слегка посолить, выложить на сервировочное блюдо. Сухари растолочь, смешать с растопленным сливочным маслом и полить спаржу.

Брокколи с зеленым горошком

Что понадобится: *350 г брокколи, 350 г стручков зеленого горошка, 1 луковица, зеленый лук, 1 ст. л. смеси пряных трав (петрушка, тимьян, эстрагон), 50 г сливочного масла, лимонный сок, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Брокколи разделить на соцветия. Репчатый лук разрезать на 4 дольки. Подготовленные овощи вместе со стручками зеленого горошка положить в пароварку. Готовить 15–20 минут. Затем овощи вынуть из пароварки, выложить на сервировочное блюдо, посыпать мелко нарубленным зеленым луком. Для заправки сливочное масло растопить, смешать с пряными травами,

лимонным соком, солью и перцем. Овощи полить заправкой и сразу же подать на стол.

Стручковая фасоль с грецкими орехами

Что понадобится: *500 г стручковой фасоли, ½ стакана рубленых грецких орехов, 30 г сливочного масла, сок 1 лимона, перец, соль*

Как приготовить:

Грецкие орехи слегка подсушить в горячей духовке (примерно 5–10 минут). Стручковую фасоль тщательно промыть, отварить на пару 8 –10 минут. Стручки должны стать мягкими, но сохранить ярко-зеленый цвет. Готовую фасоль остудить, разрезать на кусочки длиной 4 см, выложить на сервировочное блюдо, приправить солью, перцем, полить лимонным соком и растопленным сливочным маслом, посыпать орехами и сразу подать на стол.

Стручковый горошек с мятой

Что понадобится: *2 стакана стручкового зеленого горошка, 1 ст. л. рубленой мяты, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. рубленой кинзы, 2 ст. л. оливкового масла, сок ½ лимона, перец, соль*

Как приготовить:

Стручки зеленого горошка промыть и отварить на пару 15–20 минут, слегка недоварив (они должны оставаться хрустящими). Вынуть из пароварки, выложить на сервировочное блюдо, посыпать кинзой и мятой. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, добавить пропущенный через пресс чеснок, соль и перец. Горошек полить заправкой и подать на стол.

Теплый салат из капусты с сыром

Что понадобится: *1 кочан капусты, 3 ст. л. тертого сыра, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. красного винного уксуса, молотый черный перец, ½ ч. л. соли*

Как приготовить:

Капусту крупно нарубить (полосками шириной 2,5 см), отварить на пару в течение 10–12 минут. Капуста должна стать мягкой, но сохранить яркозеленый цвет. Вынуть ее из пароварки, выложить на сервировочное блюдо. Для заправки оливковое

масло взбить с уксусом, солью и перцем. Капусту полить заправкой, аккуратно перемешать, посыпать тертым сыром и сразу же подать на стол.

Салат из свеклы со шпинатом

Что понадобится: *4 средние свеклы, 500 г шпината, 100 г очищенных грецких орехов, 100 г тертого сыра, 3–4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. красного винного уксуса, 1 ч. л. бальзамического уксуса, соль*

Как приготовить:

Свеклу очистить, разрезать на несколько крупных частей и отварить на пару в течение 40 минут. Вынуть свеклу из пароварки, остудить, тонко нашинковать. Шпинат тщательно промыть, припустить на пару в течение 5 минут, затем остудить и мелко нарезать. Для заправки оливковое масло смешать с винным и бальзамическим уксусом, добавить соль. Свеклу соединить со шпинатом, полить заправкой, перемешать и выложить на сервировочное блюдо. Салат посыпать рублеными орехами и тертым сыром. Чтобы ингредиенты лучше пропитались, поставить салат в холодильник на 1 час.

Винегрет

Что понадобится: *2 картофелины, 1–2 свеклы, 1 морковь, 1–2 ст. л. квашеной капусты, 1–2 соленых огурца, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 2–3 капли кунжутного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль*

Как приготовить:

Свеклу очистить, крупно нарезать, готовить в пароварке 30 минут. Затем положить очищенные морковь и картофель, готовить все вместе еще 30 минут. Овощи остудить, нарезать небольшими кубиками. Добавить мелко нашинкованный репчатый лук, рубленые соленые огурцы и квашеную капусту. Винегрет посолить, полить лимонным соком, заправить смесью растительного и кунжутного масла и аккуратно перемешать.

Омлеты

Омлет

Что понадобится: *3–4 яйца, ½ стакана молока, растительное масло, соль*

Как приготовить:

Яйца хорошо взбить, добавить молоко, посолить. Чашу для варки круп смазать маслом, вылить в нее яичную массу. Готовить на пару 15–20 минут.

Омлет на бульоне

Что понадобится: *4 яйца, ¼ стакана бульона, ½ ч. л. соды, соль*

Как приготовить:

Яйца взбить с бульоном и содой, посолить. Готовую смесь обязательно процедить через сито и еще раз взбить. Разлить смесь в формы, заполнив их на ⅔ объема. Формы плотно накрыть фольгой и установить в пароварку. Готовить 30 минут. По истечении времени снять фольгу. Омлет должен быть пышным и упругим.

Яичница-глазунья с карри и зеленым луком

Что понадобится: *2 яйца, небольшой пучок зеленого лука, растительное масло, щепотка карри, соль*

Как приготовить:

Чашу для варки круп хорошо смазать растительным маслом. Аккуратно вылить яйца, чтобы не повредить желтки, посыпать карри и солью, поместить в пароварку. Готовить 15–20 минут. Готовую яичницу посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Яичница фигурная

Что понадобится: *5 яиц, 3–5 веточек зелени, растительное масло, соль*

Как приготовить:

Силиконовые формочки для кексов хорошо смазать растительным маслом. В каждую вылить по одному яйцу, посолить и посыпать рубленой зеленью. Готовить в пароварке 20 минут.

Омлет с курицей и шампиньонами

Что понадобится: *4 яйца, 80 г отварного куриного мяса, 100 г шампиньонов, зелень, ⅓ стакана молока, 30 г сливочного масла, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Яйца взбить с молоком и солью, разлить в 4 формы для омлетов. Установить формы в пароварку, готовить 15 минут. Для начинки шампиньоны нарезать, обжарить в сливочном масле. Добавить нарезанное отварное куриное мясо, посолить, поперчить, слегка обжарить все вместе. В конце приготовления добавить рубленую зелень. На середину каждого омлета выложить немного начинки и завернуть омлет конвертом с помощью ножа. Перед подачей формы с омлетами перевернуть на сервировочное блюдо.

Омлет по-японски

Что понадобится: *4 яйца, 1 стакан куриного бульона, 100 г отварного куриного мяса, 100 г грибов, растительное масло, специи, соль, сода на кончике ножа*

Как приготовить:

Силиконовые формочки для кексов хорошо смазать растительным маслом. Грибы нарезать, обжарить в масле, добавить соль, специи, перемешать с нарезанным отварным куриным мясом. Смесь выложить в формочки, заполнив их на ⅓ объема. Яйца взбить, добавить куриный бульон, соль и соду, вылить в формочки поверх грибов с мясом. Формочки должны быть заполнены на ⅔ объема. Поставить их в пароварку и готовить омлет 20 минут.

Слоеный омлет с мясом

Что понадобится: *4 яйца, 150–200 г говядины, ½ стакана молока, сливочное масло, перец, соль*

Как приготовить:

Говядину отварить на пару до готовности, остудить, пропустить через мясорубку или измельчить в блендере, посолить, поперчить. Яйца взбить с молоком, посолить. Чашу для варки круп хорошо смазать сливочным маслом, влить ⅓ яичной массы и готовить на пару, пока омлет не станет плотным (около 10 минут). Половину оставшейся яичной смеси смешать с подготовленным мясным фаршем и вылить поверх первого слоя омлета. Готовить в пароварке 10–15 минут. После того как второй слой станет плотным, вылить оставшуюся яичную смесь.

Омлет с овощами

Что понадобится: *4 яйца, 200 г замороженной овощной смеси, ½ стакана молока, соль*

Как приготовить:

Размороженные овощи поместить в чашу для варки круп. Яйца взбить с молоком и солью, залить овощи, перемешать. Готовить в пароварке 20 минут. Затем снова все аккуратно перемешать и готовить в пароварке еще 10 минут.

Омлет по-болгарски

Что понадобится: *2 яйца, 60 г болгарского перца, 50 г брынзы, 25 г сливочного масла, соль*

Как приготовить:

Болгарский перец очистить, мелко нарезать. В чаше для круп разогреть масло, прогреть перец на пару. Добавить нарезанную кубиками брынзу, перемешать. Сразу же залить взбитыми яйцами, посолить и поместить в пароварку. Готовить омлет на пару, пока он не станет пышным и плотным.

Омлет с макаронами и ветчиной

Что понадобится: *5 яиц, 50 г ветчины, 200 г отварных макарон, 1 помидор, 50 г сыра, 1 стакан молока, растительное масло, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Яйца перемешать с молоком и щепоткой соли. В чашу для варки круп влить растительное масло, выложить отварные макароны, нарезанные соломкой сыр и ветчину, залить яичной смесью. Сверху выложить тонкие кружочки помидора, чуть

присыпать черным перцем и поставить в пароварку. Готовить 20–30 минут.

Омлет «Греческий»

Что понадобится: *5 яиц, 1 помидор, 1 болгарский перец, 5–6 стручков зеленой фасоли, 3 зубчика чеснока, зелень, 100 г сыра фета, 2 ст. л. оливкового масла, 1 стакан молока, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Помидор обдать кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать. Болгарский перец мелко нашинковать. Стручки зеленой фасоли разрезать на несколько частей. В чашу для варки круп влить оливковое масло, положить фасоль, болгарский перец и помидор, прогреть на пару 15 минут. Яйца хорошо перемешать с молоком, солью и черным перцем.

К овощной смеси, готовящейся в пароварке, добавить измельченный чеснок, зелень, нарезанную кубиками фету, залить яичной смесью. Готовить в пароварке 20 минут.

Омлет с кукурузой

Что понадобится: *5 яиц, 200 г консервированной кукурузы, 1 стакан молока, растительное масло, щепотка соли*

Как приготовить:

Яйца перемешать с молоком и щепоткой соли. В чашу для варки круп влить растительное масло, выложить консервированную кукурузу, залить яичной смесью. Готовить в пароварке 30 минут.

Омлет с кабачками

Что понадобится: *5 яиц, 1 кабачок, 1 болгарский перец, 100 г корня сельдерея, 1 зубчик чеснока, зелень, 1 стакан молока, растительное масло, куркума, перец, соль*

Как приготовить:

Кабачок натереть на крупной терке, выложить в сковороду с растительным маслом. Добавить нарезанный болгарский перец, корень сельдерея и чеснок, тушить до выпаривания жидкости. Добавить соль, перец, куркуму и зелень, переложить в чашу для варки круп. Яйца перемешать с молоком и щепоткой соли.

Овощи залить яичной смесью. Готовить в пароварке 30 минут.

Омлет с морковью

Что понадобится: *3 яйца, 1 морковь, 3 ст. л. молока, растительное масло, соль*

Как приготовить:

Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, отварить на пару в течение 15 минут. Яйца перемешать с молоком и солью. В чашу для варки круп влить растительное масло, положить отварную морковь, залить яичной смесью и поместить в пароварку. Готовить 20 минут.

Омлет с баклажанами

Что понадобится: *4 яйца, 200 г баклажанов, 1 морковь, 1–2 зубчика чеснока, зелень, 50 г сыра, ½ стакана молока, растительное масло, перец, соль*

Как приготовить:

Морковь натереть на крупной терке, баклажан нарезать кубиками. В чашу пароварки влить растительное масло, выложить тертую морковь, сверху положить кубики баклажана, посыпать измельченным чесноком, солью и перцем. Яйца взбить с молоком и солью, залить овощи. Сверху посыпать тертым сыром. Готовить в пароварке 40–45 минут. Подавать омлет, посыпав нарезанной зеленью.

Омлет с брокколи

Что понадобится: *2 яйца, 200 г брокколи, 30 г сыра, ¼ стакана молока, растительное масло, соль*

Как приготовить:

Яйца смешать с молоком и солью. Брокколи разделить на соцветия, промыть, отварить на пару. В чашу для варки круп влить растительное масло, положить отварные соцветия брокколи, посыпать тертым сыром, залить яичной смесью и поместить в пароварку. Готовить 20 минут.

Омлет с цветной капустой и морковью

Что понадобится: *1 яйцо, 100 г цветной капусты, 1 морковь,*

50 г тертого сыра, 3 ст. л. молока, растительное масло, соль

Как приготовить:

Чашу пароварки хорошо смазать растительным маслом. Цветную капусту разделить на соцветия, промыть, обсушить, выложить в чашу первым слоем. Морковь очистить, натереть на терке, распределить поверх капусты. Яйцо взбить с молоком и солью, залить овощи, посыпать тертым сыром. Готовить в пароварке 35 минут.

Омлет с картофелем

Что понадобится: *3 яйца, 1 картофелина, 20 г сыра, 3 ст. л. молока, растительное масло, соль*

Как приготовить:

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать маленькими кубиками. Яйца взбить с молоком и солью. В чашу пароварки влить растительное масло, выложить нарезанный картофель, залить яичной смесью и посыпать тертым сыром. Готовить в пароварке 30 минут.

Сладкий омлет

Что понадобится: *3 яйца, 1 ч. л. муки, сливочное масло, 2 ч. л. сахара*

Как приготовить:

Яйца взбить с сахаром в пышную пену. Постепенно всыпать муку, чтобы не было комков. Вылить смесь в чашу для варки круп, смазанную сливочным маслом. Готовить в пароварке 15–20 минут. Подавать омлет с булочкой и джемом.

Омлет с картофелем и зеленым горошком

Что понадобится: *4 яйца, 2 картофелины, 1 морковь, 4 ст. л. зеленого горошка, ½ стакана молока, растительное масло, соль*

Как приготовить:

Картофель и морковь отварить в кожуре, очистить, мелко нарезать. Яйца взбить с молоком и солью. В чашу пароварки влить растительное масло, выложить отварные овощи и зеленый горошек, залить яичной смесью. Готовить в пароварке 30 минут.

Сладкий омлет с сухариками

Что понадобится: *4 яйца, 8 ванильных сухарей, 2½ стакана молока, 4 ч. л. сливочного масла, сахар, соль*

Как приготовить:

Яйца взбить с сахаром, добавить молоко и соль. Сухари нарезать кубиками, уложить в чашу для варки круп, хорошо смазанную сливочным маслом. Залить молочно-яичной смесью, накрыть крышкой и оставить на 20–25 минут, чтобы сухари размякли. Затем чашу поместить в пароварку, готовить 15–20 минут. Подавать на стол можно как горячим, так и холодным.

Омлет с яблоками

Что понадобится: *2 яйца, 1 яблоко, ½ стакана молока или сливок, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. растопленного сливочного масла, 1 ч. л. растительного масла, корица, 1 ст. л. сахара, соль*

Как приготовить:

Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать маленькими ломтиками, слегка обжарить в растительном масле, посыпать корицей. Яйца хорошо взбить с молоком или сливками, постепенно добавить муку, чтобы не образовалось комков, растопленное сливочное масло, сахар, соль. Обжаренные яблоки выложить в чашу для варки круп, залить яичной массой и поставить в пароварку. Готовить 20 минут.

Яйца по-королевски

Что понадобится: *6 яичных желтков, 3 ст.л. коньяка, 1 стакан воды, 2 стакана сахара, ½ ч. л. корицы, сливочное масло*

Как приготовить:

Яичные желтки взбивать в течение 30 минут венчиком или 5 минут в миксере. Массу вылить в чашу для варки круп, смазанную сливочным маслом, готовить в пароварке 30 минут. Из воды, сахара и корицы сварить густой сироп. Приготовленную яичную массу вынуть из пароварки, с помощью чайных ложек сформовать из нее небольшие шарики и положить их в горячий сахарный сироп. Когда сироп остынет, добавить коньяк и оставить пропитываться еще на 2 часа.

Омлет с изюмом

Что понадобится: *2 яйца, 2 ст. л. изюма, ½ стакана молока или сливок, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. растопленного сливочного масла, корица, 1 ст. л. сахара, сахарная пудра, соль*

Как приготовить:

Изюм тщательно промыть, обсушить. Яйца хорошо взбить с молоком или сливками, постепенно добавить муку, чтобы не образовалось комков, растопленное сливочное масло, изюм, корицу, сахар и соль. Массу вылить в чашу для варки круп и поставить в пароварку. Готовить 20 минут. При подаче посыпать сахарной пудрой.

Каши

Рис оригинальный

Что понадобится: *1½ стакана длиннозернистого белого риса, ½ моркови, ½ болгарского перца, 3 стакана куриного бульона, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. апельсиновой цедры, ¼ ч. л. куркумы, ¼ ч. л. кайенского перца, соль*

Как приготовить:

В чашу для варки круп положить промытый рис и влить кипящий бульон. Добавить нарезанную морковь, болгарский перец, апельсиновую цедру, куркуму и кайенский перец, перемешать. Чашу с содержимым поместить в пароварку, накрыть крышкой и варить до готовности риса. Готовый рис вынуть из пароварки, добавить соль, лимонный сок, аккуратно перемешать и подать на стол.

Изысканный рис

Что понадобится: *2 стакана риса, 2 моркови, 8 шт. чернослива без косточек, 1 ст. л. изюма без косточек, 1 ст. л. измельченных кедровых орехов, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сахара*

Как приготовить:

Фольгу смазать растительным маслом, уложить на дно решетки-пароварки. Рис промыть, добавить изюм, сахар и сливочное масло, перемешать. Морковь мелко нарезать или натереть на крупной терке, перемешать с измельченными кедровыми орехами. Выложить в пароварку на фольгу слой риса толщиной примерно 2 см. Сверху распределить морковь, слегка утрамбовать. Затем, чередуя, выложить слоями весь рис и морковь. Верхний слой должен быть из риса, на него положить чернослив. Варить на пару до готовности риса (30–45 минут). Затем дать рису немного остыть и аккуратно вынуть из пароварки. Подавать блюдо теплым.

Рис с сыром

Что понадобится: *1 стакан риса, 1½ стакана воды, 3 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, соль*

Как приготовить:

В чашу для варки круп положить промытый рис, влить кипящую воду и посолить. Готовить в пароварке 15 минут. Затем чашу с рисом вынуть, распределить на поверхности сливочное масло, посыпать тертым сыром и готовить в пароварке еще 3–5 минут.

Рис с земляникой

Что понадобится: *½ стакана риса, 200 г земляники, 1 ст. л. меда, сахар, соль*

Как приготовить:

В чашу для варки круп положить промытый рис, влить кипящую воду, добавить соль и сахар по вкусу. Варить в пароварке до готовности. Рис выложить на тарелки горкой, сделав вверху углубление. Углубление заполнить соусом, приготовленным из меда и протертых ягод земляники.

Рисовая каша на молоке

Что понадобится: *½ стакана риса, 1½ стакана молока, 2 ст. л. сахара, ванилин, соль*

Как приготовить:

В чашу для варки круп положить промытый рис, влить кипящее молоко, добавить соль и ванилин. Готовить в пароварке 25–30 минут. Готовую кашу посыпать сахаром и аккуратно перемешать.

Рис «Праздничный»

Что понадобится: *2 стакана риса, 800 г яблок, 900 г айвы, 100 г кураги, 200 г изюма, 100 г миндаля, 50 г топленого масла, соль Для оформления: 3–4 яблока, 50–100 мл спирта*

Как приготовить:

Небольшие яблоки и айву запечь в духовке. Приготовить рис в чаше для круп в пароварке. Курагу, изюм и измельченный миндаль обжарить в масле, перемешать с рисом, выложить горкой на плоское блюдо. Вокруг уложить печеные айву и яблоки. Для оформления свежие яблоки тщательно вымыть, обсушить, аккуратно вырезать сердцевину. В получившиеся углубления

влить спирт. Свежие яблоки положить на блюдо с рисом и поджечь спирт.

Рисовая каша с тыквой

Что понадобится: *100 г риса, 500 г тыквы, 500 мл молока, сливочное масло, сахар, соль*

Как приготовить:

Тыкву очистить от кожуры, натереть на терке, смешать с промытым рисом, выложить в чашу для варки круп. Влить кипящее молоко, посолить. Варить в пароварке до готовности. Подавать со сливочным маслом и сахаром.

Рис с фруктами

Что понадобится: *500 г риса, фрукты (свежие или сушеные), 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, соль*

Как приготовить:

В чашу для варки круп положить промытый рис, влить кипящую воду, добавить соль. Варить в пароварке до готовности. Теплый рис перемешать со сливочным маслом. Фрукты промыть, мелко нарезать. В пароварку, чередуя, выложить слоями рис и фрукты. Каждый слой посыпать сахаром и слегка утрамбовать. Верхний слой должен быть из риса. Варить на пару в течение 30 минут. Дать блюду немного остыть и подать теплым.

Рис с сельдереем

Что понадобится: *1¼ стакана риса, 3 ч. л. мелко нарубленного корня сельдерея, 3 ч. л. мелко нарубленного лука, ¾ стакана апельсинового сока, 1 ст. л. сливочного масла, соль, сахар*

Как приготовить:

В чашу для варки круп положить промытый рис, влить 2½ стакана кипящей воды, добавить соль. Варить в пароварке до готовности. Мелко нарубленный лук и сельдерей обжарить в сливочном масле, соединить с рисом. Влить апельсиновый сок, добавить по вкусу соль, сахар. Томить в пароварке на слабом пару в течение 10 минут.

Пудинг с изюмом и орехами

Что понадобится: *1–1½ стакана готовой манной или рисовой каши, 1 ст. л. измельченных орехов, 2 ст. л. изюма, 2 яйца, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. сметаны или 3 ст. л. сладкого фруктового*

Как приготовить:

В готовую манную или рисовую кашу добавить рубленые орехи и тщательно промытый изюм без косточек. Яичные желтки растереть с сахаром. Белки взбить в пену. Кашу соединить с желтковой и белковой массами, аккуратно перемешать. Массу выложить в чашу для варки круп, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Готовить в пароварке 30–60 минут (в зависимости от объема чаши). Подавать пудинг горячим, полив сметаной или сладким фруктовым соусом.

Манный пудинг

Что понадобится: *2 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 2½ ст. л. молока, ½ стакана воды, 1½ ч.л. топленого масла, 1 ст. л. сметаны или 3 ст. л. сладкого фруктового соуса, 2 ст. л. сахара*

Как приготовить:

Манную крупу подсушить в духовке на противне, переложить в чашу для варки круп. Пока крупа горячая, добавить в нее растопленное масло и перемешать. Влить кипящую воду, перемешать, чтобы не было комков. Готовить в пароварке 15–20 минут, остудить. Яйца взбить с сахаром в густую пену, добавить молоко. Приготовленную смесь соединить с манной кашей, тщательно перемешать. Массу выложить в чашу для варки круп, предварительно смазанную маслом. Готовить (в зависимости от объема чаши). Подавать пудинг горячим, полив сметаной или сладким фруктовым соусом.

Творожно-рисовый пудинг

Что понадобится: *3 ст. л. отварного риса, 1 ст. л. манной крупы, 250 г творога, 150 г ягод, 3 яйца, 2 ст. л. сметаны, сливочное масло, 6 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванили*

Как приготовить:

Творог тщательно растереть с яичными желтками, сахаром и ванилью. Добавить отварной рис, манную крупу и сметану, слегка взбить миксером. Добавить ягоды и аккуратно перемешать. Отдельно взбить миксером белки в густую пену, постепенно ввести в творожную массу и аккуратно перемешать. Чашу

для варки круп застелить фольгой, чтобы пудинг было удобно вынимать, хорошо смазать ее сливочным маслом. Выложить творожную массу, форму накрыть фольгой. Готовить пудинг в пароварке 35–40 минут. Дать ему остыть, не вынимая из формы.

Рисовый пудинг

Что понадобится: *1 стакан риса, 2 яйца, ¼ стакана молока, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. сметаны или 3 ст. л. сладкого фруктового соуса, 1 ст. л. сахара*

Как приготовить:

Рис отварить на пару до готовности, остудить. Яйца взбить с сахаром в густую пену, добавить молоко. Приготовленную смесь соединить с рисом, тщательно перемешать. Массу выложить в чашу для варки круп, предварительно смазанную маслом. Готовить в пароварке 30–60 минут (в зависимости от объема чаши). Подавать пудинг горячим, полив сметаной или сладким фруктовым соусом.

Кукурузная каша с баклажанным соусом

Что понадобится: *100 г кукурузной крупы, 2 небольших баклажана, 300 г консервированных помидоров в собственном соку, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, ½ стакана молока, ½ стакана воды, 1 ст. л. оливкового масла, пармезан, зелень петрушки, соль*

Как приготовить:

Кукурузную крупу положить в чашу для варки круп. Влить кипящую воду и молоко, посолить и перемешать. Готовить в пароварке 55 минут (каша должна стать густой). Баклажаны очистить, нарезать кубиками, посолить, оставить на 15 минут. Затем промыть и обсушить. Лук нарезать, обжарить в оливковом масле. Добавить баклажаны, перемешивая, до мягкости. Затем положить нарезанные помидоры (без кожицы) и мелко нарубленный чеснок. Тушить на слабом огне 10 минут, постоянно перемешивая. Кукурузную кашу подавать с баклажанным соусом, украсив тертым пармезаном и веточками петрушки.

Манная каша

Что понадобится: *350 г манной крупы, 3 стакана молока, 50 г топленого масла, сахар, соль*

Как приготовить:

Просеянную манную крупу подсушить в духовке, переложить в чашу для круп, перемешать с топленым маслом. Влить кипящее молоко, добавить по вкусу сахар, соль и тщательно перемешать, чтобы не образовалось комков. Готовить в пароварке 20–30 минут.

Гречневая каша с мясом

Что понадобится: *1 стакан гречневой крупы, 300 г мясного фарша, 1 морковь, 1⅔ стакана воды, соль*

Как приготовить:

Промытую гречневую крупу положить в чашу для варки круп. Добавить мясной фарш, натертую на крупной терке морковь, посолить и перемешать. Влить кипящую воду. Готовить в пароварке 45 минут.

Кукурузная каша

Что понадобится: *1 стакан кукурузной крупы, 1¼ стакана воды, соль*

Как приготовить:

Кукурузную крупу положить в чашу для варки круп. Влить кипящую воду, посолить и перемешать. Готовить в пароварке 35–40 минут.

Пшеничная каша с морковью

Что понадобится: *1 стакан пшеничной крупы, 1 морковь, 1–1½ стакана воды, соль*

Как приготовить:

Пшеничную крупу положить в чашу для варки круп. Добавить натертую на крупной терке морковь, посолить. Влить кипящую воду, перемешать. Готовить в пароварке 45 минут.

Пшенная каша с творогом

Что понадобится: *200 г пшена, 250 г творога, 700 мл воды, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, соль*

Как приготовить:

Пшено перебрать, промыть, положить в чашу для варки круп. Влить кипящую подсоленную воду и готовить в пароварке 15–20 минут (до полуготовности). Затем добавить творог, сливочное масло, соль и сахар. Кашу хорошо перемешать и довести в пароварке до готовности (варить еще 15 минут).

Пшенная каша с тыквой

Что понадобится: *½ стакана пшена, 500 г тыквы, 50 г сыра, 3 ст. л. сметаны, 2 стакана молока, 1 ст. л. сахара*

Как приготовить:

Тыкву очистить, измельчить в блендере, положить в чашу для варки круп. Туда же положить промытое пшено, добавить сахар, влить кипящее молоко и перемешать. Готовить в пароварке 45 минут. Готовую пшенную кашу подавать, полив сметаной и посыпав тертым сыром.

Пшенная каша с черносливом и грецкими орехами

Что понадобится: *200 г пшена, 100 г чернослива, 50 г очищенных грецких орехов, 400 мл воды, 1 ст. л. сливочного масла, сахар, соль*

Как приготовить:

Чернослив промыть, очистить от косточек, мелко нарезать. Положить в чашу для варки круп, залить кипящей водой и готовить в пароварке 10–15 минут. Затем всыпать перебранное и промытое пшено, добавить сахар, соль, готовить 30 минут. За 5–7 минут до окончания приготовления положить мелко нарезанные ядра грецких орехов. Горячую кашу заправить сливочным маслом, перемешать и подать на стол.

Пшенная каша с тыквой по-казахски

Что понадобится: *200 г пшена, 500 г тыквы, 750 мл молока, 1 ч. л. сахара, соль*

Как приготовить:

Очищенную и мелко нарезанную тыкву положить в чашу для варки круп, залить кипящим молоком и готовить на пару 10–15 минут. Добавить промытое пшено, соль, сахар и готовить еще 15–20 минут (до загустения). Сваренную кашу поставить для упревания в духовку на 20–25 минут.

Ячневая каша с мясом и грибами

Что понадобится: *½ стакана ячневой крупы, нарезанных шампиньонов, 1½ стакана воды, соль*

Как приготовить:

Ячневую крупу положить в чашу для варки круп. Добавить нарезанные шампиньоны, мясной фарш, посолить и перемешать. Влить кипящую воду. Готовить в пароварке 40–50 минут.

Изделия из теста

Вареники с ягодой

Что понадобится: *400 г творога, 4 яйца, 3½ стакана муки, 1 ч. л. соды, 1 стакан сахара, ягода для начинки, сливочное масло*

Как приготовить:

Творог протереть через сито, затем тщательно растереть с сахаром. Добавить яйца, всыпать муку с содой (соду не гасить), замесить эластичное тесто. Раскатать тесто в пласт чуть толще, чем для обычных вареников. Стаканом вырезать кружочки. На каждый кружочек насыпать немного сахара, сверху выложить ягоды и защипнуть края. Вареники выложить в пароварку. Готовить 15 минут. Подавать на стол горячими, полив сливочным маслом и посыпав сахаром.

Ленивые вареники

Что понадобится: *200 г творога, 1 яйцо, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. сахара, соль, сметана или сливочное масло*

Как приготовить:

Творог тщательно растереть. Добавить яйцо, сахар, соль, всыпать муку и перемешать до однородности. Сформовать небольшие шарики, выложить их в пароварку (на нижний уровень). Готовить 20 минут. Подавать вареники, полив сметаной или растопленным сливочным маслом.

Ленивые вареники с клубникой

Что понадобится: *200 г творога, 1 яйцо, 3 ст. л. муки, 1 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли, клубника*

Как приготовить:

Творог протереть через сито, затем тщательно растереть с сахаром и солью. Добавить яйцо, всыпать муку и замесить тесто. Оно должно получиться липким. Оставить его на 15 минут. Затем руками сформовать небольшие лепешки, припорошив их при необходимости мукой. Клубнику вымыть, обсушить, удалить плодоножки. Каждую ягоду завернуть в тесто. Выложить вареники в пароварку. Готовить 15 минут.

Пудинг «Венский»

Что понадобится: *200 г бисквитного рулета, 5 яиц, 300 г сливочного масла, ½ стакана молока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. крахмала, 1 стакан сахара*

Как приготовить:

Растопленное сливочное масло смешать с сахаром. Всыпать муку, крахмал, тщательно перемешать, чтобы не было комков. Постепенно влить молоко. Массу поставить на слабый огонь и варить, помешивая, 10–15 минут. Затем снять с огня, немного остудить. Ввести по одному желтки и взбитые белки. Чашу для варки круп смазать сливочным маслом, аккуратно и красиво выложить ломтики нарезанного рулета. Осторожно залить подготовленной смесью. Готовить в пароварке около 1 часа. Пудинг осторожно выложить из формы на блюдо и подавать горячим.

Морковно-яблочный пудинг с пряностями

Что понадобится: *4 моркови, 2 яблока, 1 стакан изюма, 4 яйца, 1½ стакана муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 стакан панировочных сухарей, 150 г сливочного масла, ½ стакана сахара, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. молотой корицы, 1 ч. л. молотого мускатного ореха, 1 ч. л. молотого душистого перца*

Как приготовить:

Морковь и яблоки очистить, натереть на терке. Добавить тщательно промытый и обсушенный изюм и панировочные сухари. Муку смешать с разрыхлителем, солью, корицей, мускатным орехом и душистым перцем. Яйца взбить с сахаром. Продолжая взбивать, постепенно добавить сливочное масло. Затем, постоянно перемешивая, всыпать мучную смесь. Добавить морковно-яблочную смесь и хорошо перемешать. Массу выложить в чашу для варки круп, смазанную маслом. Готовить в пароварке 2 часа 45 минут. Вынуть форму с пудингом, дать ему остыть 10 минут, затем перевернуть на блюдо.

Творожная запеканка с орехами

Что понадобится: *500 г творога, 100 г изюма, 50 г фундука или миндаля, 3 яйца, цедра 1 лимона, 4 ст. л. толченых сухарей, 3 ст. л. сливочного масла, 100 г сахара, ½ ч. л. соли*

Как приготовить:

Толченые сухари просеять через сито. Орехи мелко нарубить (можно измельчить в блендере), обжарить в духовке до светло-коричневого цвета и перемешать с 2 ст. л. сахара. Изюм тщательно промыть, обсушить. Творог протереть через сито, затем растереть с оставшимся сахаром, добавить яичные желтки, лимонную цедру, растопленное сливочное масло, соль и тщательно перемешать. В творожную массу положить подготовленные сухари, орехи и изюм. В последнюю очередь ввести взбитые в крепкую пену яичные белки, аккуратно перемешать. Массу выложить в чашу для варки круп, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Готовить в пароварке 30 минут.

Выпечка

Пирожки с картофелем и мясом

Что понадобится: *1 яйцо, мука, 20 г дрожжей, ½ стакана молока, 1½ стакана подсоленного картофельного отвара, 1 стакан растительного масла, 2 ч. л. сахара.*

Для начинки: 5–6 картофелин, 200 г отварных мясных субпродуктов (печень, почки, легкое), 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец

Как приготовить:

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, отвар сохранить. Для теста дрожжи развести в теплом картофельном отваре, добавить 1 ч. л. сахара и поставить в теплое место для подъема на 10–15 минут. Когда опара поднимется, добавить теплое молоко, оставшийся сахар, яйцо, 3 ст. л. растительного масла, перемешать. Всыпать столько муки, сколько возьмет тесто (чтобы не прилипало к рукам). Оставить тесто для подъема примерно на 30–45 минут. Для начинки отварной картофель размять в пюре или натереть на терке. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить мелко нарезанные отварные мясные субпродукты, посолить, поперчить. Обжаренную массу соединить с картофелем, тщательно перемешать. Из теста сформовать небольшие шарики, сделать из них толстые лепешки, на каждую положить начинку. Края пирожков защипнуть. Выложить их на лист, присыпанный мукой, оставить для расстойки на 10 минут. После этого каждый пирожок полностью окунуть в растительное масло и выложить в пароварку на небольшом расстоянии друг от друга. Готовить 30 минут.

Пирожки с мясом и морковью по-корейски

Что понадобится: *1 кг готового дрожжевого теста*

Для начинки: 500 г свинины, 500 г говядины, 2 лу ковицы, 200 г моркови по-корейски, 1 пучок зелени, растительное масло, паприка, перец чили, соль

Как приготовить:

Для начинки мясо пропустить через мясорубку, добавить

мелко нарубленный лук, зелень, соль, паприку и перец чили, тщательно перемешать. Готовое дрожжевое тесто раскатать, вырезать стаканом небольшие кружочки. На середину каждого положить начинку, плотно защипнуть края. Пирожки обмакнуть донышком в масло, выложить на решетку пароварки на небольшом расстоянии друг от друга, дать постоять 10 минут. Готовить на сильном пару примерно 1 час. Готовые пирожки разрезать посредине, положить внутрь морковь по-корейски.

Пирожки с капустой и мясом

Что понадобится: *1 яичный желток, 1 кг муки, 30 г дрожжей, 2 стакана воды, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль*

Для начинки: 1 кочан капусты, 600 г свинины, 2 моркови, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи

Как приготовить:

Для теста в теплую воду добавить соль, сахар, растворить дрожжи, оставить на 10 минут. После этого добавить яичный желток, перемешать. Всыпать муку, замесить мягкое тесто. Постепенно вливая масло, тщательно вымесить тесто руками. Затем накрыть его салфеткой и поставить в теплое место для подъема. Тесто должно дважды подняться, после каждого подъема обмять его.

Для начинки свинину нарезать, обжарить в масле. Добавить мелко нарезанные лук, морковь и нашинкованную капусту, обжарить все вместе. Добавить соль, специи, влить немного воды и тушить до готовности. Из теста сформовать небольшие лепешки, выложить начинку, защипнуть края. Пирожки обмакнуть донышком в масло, выложить на решетку пароварки на небольшом расстоянии друг от друга, дать постоять 10 минут. Готовить на сильном пару примерно 40 минут.

Китайские булочки

Что понадобится: *2 стакана муки, 1 ст. л. сухих дрожжей, ½ ч. л. разрыхлителя, ¾ стакана теплой воды, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сахара, ¼ ч. л. соли*

Как приготовить:

Для опары в 4 ст. л. теплой воды растворить 1 ч. л. сахара, добавить сухие дрожжи и 4 ст. л. муки, тщательно перемешать. Поставить на 30 минут в теплое место для подъема. После этого влить оставшуюся теплую воду, добавить соль, сахар

и растительное масло. Постепенно всыпая муку, вымешивать тесто, пока оно не станет гладким и упругим. Затем накрыть его чистым кухонным полотенцем и поставить в теплое место. Тесто должно увеличиться в объеме в 3 раза (примерно за 2,5–3 часа). Тесто обмять, выложить на присыпанную мукой поверхность, равномерно посыпать его разрыхлителем и вымешивать руками 5 минут. Из готового теста сформовать небольшие шарики. Для каждого шарика из пергамента вырезать небольшой кружочек, смазать растительным маслом. Шарики выложить на пергамент, оставить для расстойки на 30 минут. Затем вместе с пергаментом поместить их на решетку пароварки на расстоянии 3–5 см друг от друга. Готовить на сильном пару около 25 минут.

Китайские булочки со свининой

Что понадобится: *2 стакана муки, 1 ст. л. сухих дрожжей, ½ ч. л. разрыхлителя, ⅔ стакана теплой воды, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сахара, ¼ ч. л. соли Для начинки: 250 г свиного филе, 3 ст. л. мелко нарезанного лука, ⅓ стакана куриного бульона, 1 ст. л. растительного масла, ½ стакана соуса барбекю, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сахара*

Как приготовить:

Для начинки свинину отварить на пару, мелко нарезать. Для маринада куриный бульон смешать с соусом барбекю, добавить растительное масло, соевый соус и сахар. Мясо соединить с рубленым луком, залить маринадом и поместить в холодильник минимум на 6 часов. Для опары воды растворить 1 ч. л. сахара, добавить сухие дрожжи и 4 ст. л. муки, тщательно перемешать. Поставить в теплое место для подъема на 30 минут. После этого влить оставшуюся теплую воду, добавить соль, сахар и растительное масло. Постепенно всыпая муку, вымешивать тесто, пока оно не станет гладким и упругим. Затем накрыть его чистым кухонным полотенцем и поставить в теплое место. Тесто должно увеличиться в объеме в 3 раза (примерно за 2,5–3 часа). Тесто обмять, выложить на присыпанную мукой поверхность, равномерно посыпать его разрыхлителем и вымешивать руками 5 минут. Из готового теста сформовать небольшие лепешки, на каждую выложить мясную начинку, края хорошо защипнуть. Для каждой булочки из пергамента вырезать небольшой кружочек, смазать растительным маслом. Булочки выложить на пергамент, оставить для расстойки на 30 минут. Затем вместе с пергаментом поместить их на решетку пароварки на расстоянии 3–5 см друг от друга. Готовить на сильном пару около 30 минут.

Медовые пряники с грецкими орехами

Что понадобится: *½ стакана рубленых грецких орехов, 1 ст. л. густого меда, 1 яйцо, 1½ стакана муки, ½ ч. л. соды, 50 г сливочного масла, ½ стакана сахара*

Как приготовить:

Яйцо взбить с сахаром, добавить растопленное сливочное масло и мед. Массу поставить на водяную баню и, постоянно помешивая, нагревать до однородного состояния. Добавить соду, продолжать нагревать до легкого загустения. Снять с огня и, постепенно всыпая в смесь муку, тщательно перемешать. В последнюю очередь вмешать в тесто измельченные орехи. Смачивая руки водой, сформовать из теста небольшие шарики. Уложить их в пароварку на небольшом расстоянии друг от друга. Готовить 40 минут. Готовым пряникам дать остыть.

Обеды

Салаты и закуски

Закуска из кальмаров и яиц

Что понадобится: *200 г филе кальмаров, 5 отварных яиц, 1 морковь, 1 небольшая луковица, 3–5 веточек свежей зелени, ¼ стакана майонеза, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Филе кальмаров тщательно промыть, отварить на пару в течение 3–5 минут. Готовых кальмаров остудить, мелко нарубить. Морковь и лук очистить, крупно нарезать, отварить на пару в течение 10 минут. Затем лук мелко нарубить, морковь нарезать тонкими ломтиками. Отварные яйца очистить, разрезать вдоль на две половинки, аккуратно вынуть желтки. Желтки тщательно растереть с майонезом, добавить нарезанных кальмаров, рубленый лук и зелень, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Приготовленной начинкой наполнить половинки белков, украсить ломтиками моркови.

Паштет из телятины

Что понадобится: *300 г телятины, 2 отварных яичных желтка, 30 г репчатого лука, 30 г зеленого лука, 10 г зелени укропа или петрушки, 100 г сливочного масла, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Телятину отварить на пару до готовности, затем пропустить через мясорубку с мелкой решеткой или измельчить в блендере. Репчатый и зеленый лук, зелень укропа или петрушки мелко нарубить, положить в чашу для варки круп, добавить сливочное масло, прогреть на пару 5 минут. К измельченному мясу добавить тщательно растертые отварные желтки и прогретую луковую массу, посолить, поперчить, хорошо взбить деревянной лопаточкой. Паштет можно использовать для приготовления бутербродов.

Рулет из говядины с брынзой

Что понадобится: *300 г говяжьей вырезки, 50 г брынзы, 25 г маслин, зелень, 1 ст. л. оливкового масла, перец, соль*

Как приготовить:

Говяжью вырезку разрезать так, чтобы образовался пласт, хорошо отбить, посолить и поперчить. Брынзу, маслины и зелень мелко нарезать, перемешать с оливковым маслом и выложить на мясо равномерным слоем. Свернуть пласт рулетом, поместить в пароварку, готовить 50–55 минут. Подавать холодным.

Рулет из свинины

Что понадобится: *1,5 кг свинины, 70 г шпика, 1 отварная морковь, 2 отварных яйца, 4 зубчика чеснока, перец, соль*

Как приготовить:

Свинину дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, посолить, поперчить. Приготовленный фарш выложить на мокрую марлю и разровнять, чтобы образовался пласт толщиной примерно 2 см. Для начинки мелко нарубить шпик, отварную морковь и яйца, добавить пропущенный через пресс чеснок. Начинку выложить на пласт свинины, с помощью марли аккуратно свернуть рулетом. Рулет плотно завернуть в марлю, обвязать шпагатом, положить в пароварку и готовить 50 минут. Готовый рулет охладить под прессом, снять марлю. Подавать, нарезав тонкими ломтиками.

Шампиньоны по-итальянски

Что понадобится: *200 г шампиньонов, 1 луковица, зелень, 1 отварное яйцо, 100 г сыра, 4 ст. л. сметаны, 2 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, специи, соль*

Как приготовить:

Шампиньоны очистить, отделить шляпки от ножек. Ножки шампиньонов измельчить. Добавить нарезанный лук, зелень, мелко нарубленное отварное яйцо, тертый сыр, панировочные сухари, специи, соль, тщательно перемешать. Чашу для варки круп смазать сливочным маслом, выложить приготовленную грибную массу, готовить на пару 15 минут. Получившейся начинкой наполнить шляпки шампиньонов, полить их сметаной. Выложить грибы на решетку пароварки и готовить 25 минут.

Салат из сельдерея с курицей

Что понадобится: *250 г куриного мяса, 1 средний корень*

сельдерея, 2 яблока, 3 ст.л. миндаля, 1 ст. л. сливок, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, соль, специи

Как приготовить:

Куриное мясо отварить в пароварке в течение 25–30 минут, затем мелко нарезать. Корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке. Яблоки очистить, тонко нашинковать, сразу же полить лимонным соком. Подготовленные продукты соединить. Для заправки сливки смешать с майонезом, добавить соль, сахар и специи. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и посыпать миндалем.

Салат мясной

Что понадобится: *250 г говядины, 200 г картофеля, 2 помидора, 1 отварное яйцо, зелень, молотый черный перец, соль Для заправки: 1 ст. л. рубленого репчатого лука, 1 ст. л. рубленого укропа, 1 отварной яичный желток, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. сухой горчицы, 2 ст. л. уксуса, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Говядину и картофель в кожуре поместить в пароварку (мясо – на нижний уровень, картофель – на верхний), готовить 40–45 минут. Картофель остудить, очистить, нарезать небольшими кубиками. Такими же кубиками нарезать отварную говядину. Помидоры нарезать небольшими тонкими ломтиками, выложить на дно салатника, посыпать солью и перцем. Сверху выложить мясо, на него – картофель, также посолить и поперчить. Для заправки отварной яичный желток тщательно растереть с сухой горчицей, добавить уксус и растительное масло, тщательно взбить. Добавить мелко нарезанный репчатый лук и укроп, посолить, поперчить. Салат полить заправкой, украсить ломтиками отварного яйца и посыпать рубленой зеленью.

Салат из индейки с персиками и черносливом

Что понадобится: *250 г филе индейки, 2–3 персика, 100 г чернослива, 100 г листьев салата, 6 ст. л. оливкового масла, 1–2 ч. л. бальзамического уксуса, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Филе индейки отварить на пару до готовности, остудить, нарезать небольшими кусочками. Персики вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить косточку. Чернослив тщательно промыть

и вместе с подготовленными персиками положить в пароварку. Готовить 3–5 минут. Затем персики нарезать небольшими кусочками, чернослив – соломкой. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки бальзамический уксус взбить с оливковым маслом, добавить соль и перец. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и подать на стол.

Картофельный салат с копченым лососем Что понадобится: 8 молодых картофелин,

3 ст. л. рубленого укропа, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. горчицы, перец, соль

Как приготовить:

Картофель очистить, отварить на пару, нарезать кубиками. Филе копченого лосося нарезать тонкими ломтиками, соединить с картофелем. Добавить мелко нарубленный лук и укроп. Для заправки майонез перемешать с горчицей, уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и подать на стол.

Салат с рыбой

Что понадобится: *300 г филе морской рыбы, 3–4 картофелины, 1 помидор, 1 огурец, 1 яблоко, 1 отварное яйцо, 4–5 листьев салата, 50 г майонеза, перец, соль*

Как приготовить:

Картофель очистить, отварить на пару, нарезать кубиками. Рыбу уложить в пароварку на листья салата и варить до готовности (10–15 минут). Готовую рыбу и листья салата нарезать небольшими ломтиками. Помидор и огурец нарезать также небольшими ломтиками. Яблоко очистить, мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Салат украсить дольками отварного яйца и подать на стол.

Винегрет с мясом

Что понадобится: *160 г мяса, 2 картофелины, 1 свекла, 2 моркови, 2 огурца, 3–5 корнишонов, 50 г маринованных фруктов, листья салата, 2 отварных яйца, 100 г майонеза, 3–4 ст. л. острого соуса «Южный», перец, соль*

Как приготовить:

Мясо положить на первый ярус пароварки, очищенные картофель, морковь и свеклу – на второй, готовить 50 минут. Готовое мясо и овощи остудить, нарезать кубиками. Добавить корнишоны, мелко нарезанные огурцы, маринованные фрукты и нашинкованные листья салата. Винегрет посолить, поперчить, заправить смесью майонеза и острого соуса, аккуратно перемешать. Подавать, украсив дольками отварных яиц.

Первые блюда

Овощной суп со шпинатом

Что понадобится: *1 л бульона, 3 картофелины, 300 г шпината или крапивы, 1 морковь, 1 небольшой корень сельдерея или петрушки, 1 луковица, 3 отварных яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Картофель очистить, нарезать кубиками, выложить в пароварку, отварить до полуготовности. Морковь, корень сельдерея и лук очистить, мелко нарезать. В чаше для круп растопить сливочное масло, положить морковь, корень сельдерея и лук, прогреть 10 минут. Шпинат или крапиву обдать крутым кипятком, мелко нарубить, добавить в чашу к овощам. Туда же положить отварной картофель, влить кипящий бульон, посолить, поперчить и варить все вместе 10 минут. При подаче на стол в каждую порцию положить сметану и дольки отварных яиц.

Гороховый суп

Что понадобится: *2 л воды, 1 стакан гороха, 3 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, зелень, лавровый лист, перец, соль*

Как приготовить:

Горох предварительно замочить в холодной воде на ночь. Затем воду слить, горох положить в чашу для варки круп, залить 2 л кипящей воды, поместить в пароварку и варить 30 минут. Затем добавить нарезанный небольшими кубиками картофель, тертую морковь, измельченный лук, лавровый лист, соль, перец и варить 25 минут. В конце приготовления добавить в суп рубленую зелень.

Фасолевый суп на курином бульоне

Что понадобится: *1,5 л куриного бульона, 400 г фасоли, 400 г консервированных томатов в собственном соку, 2 моркови, 1 небольшой корень сельдерея, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, зелень, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. томатного соуса, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Фасоль предварительно замочить на ночь, затем воду слить, фасоль промыть. В чашу для варки круп влить оливковое масло. Морковь, корень сельдерея и лук мелко нарезать, положить в чашу с маслом, тушить 2 минуты. Затем добавить томатный соус, перемешать и тушить еще 2 минуты. Положить фасоль, нарезанные томаты без кожицы, измельченный чеснок, соль, перец, влить кипящий бульон и варить суп 40–45 минут. Подавать, посыпав зеленью.

Овощной суп с гренками

Что понадобится: *1,5 л воды, 1 кабачок, 3 помидора, 2 моркови, 2 луковицы, зелень, 4 ст. л. тертого пармезана, 4 ломтика хлеба для тостов, 1 ст. л. оливкового масла, ½ ч. л. сушеного тимьяна, ½ ч. л. орегано, молотый белый перец, 1 ч. л. сахара, соль*

Как приготовить:

Морковь очистить, мелко нарезать, положить в чашу для круп, залить кипящей водой, добавить сахар, готовить в пароварке 10 минут. Затем положить нарезанный кабачок и лук, варить 10 минут. Тимьян и орегано слегка прогреть в сковороде с оливковым маслом, положить в суп. Добавить нарезанные дольками помидоры, соль, перец, варить все вместе 10 минут. Хлеб нарезать кубиками, подсушить в духовке или на сковороде, посыпать тертым сыром. Гренки с сыром положить в порционные тарелки, залить горячим супом и посыпать рубленой зеленью.

Овощной суп с рисом и имбирем

Что понадобится: *1,5 л воды, 3 ст. л. риса, 250 г цветной капусты, 2 моркови, 6 ст. л. зеленого горошка, ломтик корня имбиря (1,5 см), 2 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. молотого тмина, 1 ч. л. молотого кориандра, ½ ч. л. куркумы, ½ стручка острого перца, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Рис промыть. Морковь очистить, мелко нашинковать. В чаше для круп растопить сливочное масло, положить морковь, прогреть 2 минуты. Затем добавить промытый рис, влить кипящую воду и варить 10 минут. Цветную капусту разобрать на соцветия, положить в суп. Добавить зеленый горошек, мелко нарубленный

корень имбиря, острый стручковый перец, тмин, кориандр, куркуму, молотый перец и соль, варить 5 минут. В конце приготовления положить измельченную зелень.

Овощной суп с макаронами

Что понадобится: *2 л воды, 150 г стручковой фасоли, 150 г моркови, 150 г репы, 150 г корня сельдерея, 150 г лука, 2 зубчика чеснока, 50 г тонких макарон, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, перец, соль*

Как приготовить:

Морковь, репу, корень сельдерея и лук очистить, мелко нашинковать. В чаше для круп растопить сливочное масло, положить подготовленные овощи, прогреть 2 минуты. Затем влить кипящую воду, варить 5 минут. Длинные тонкие макароны разломать на небольшие кусочки (3–4 см), добавить к овощам, варить 5 минут. Стручки фасоли разрезать на несколько частей, положить в суп, добавить томатную пасту, соль, перец, варить 10 минут. В конце приготовления положить измельченный чеснок. Подавать суп, посыпав тертым сыром.

Бульон из курицы и овощей

Что понадобится: *2 л воды, 1 курица, 3 моркови, 1 помидор, 1 луковица, 2 стебля сельдерея, 3–5 веточек укропа, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Курицу разделать на порционные кусочки, положить в чашу для варки круп. Морковь и лук очистить, крупно нарезать. Помидор и стебли сельдерея разрезать на несколько частей. Подготовленные овощи положить к курице, добавить соль, перец, влить кипящую воду и поместить в пароварку. Готовить 50 минут. Готовый бульон процедить. Подавать, посыпав рубленой зеленью укропа. Отварные овощи и мясо можно использовать для приготовления других блюд.

Куриный суп с цветной капустой и сливками

Что понадобится: *2 л воды, 400 г куриного мяса, 200 г белокочанной капусты, 200 г цветной капусты, 300 г зеленого горошка, 1 морковь, 50 г корня сельдерея, 120 г шпината, 1 пучок зеленого лука, 3–5 веточек петрушки, 1 яичный желток, ½*

стакана сливок, 1 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль

Как приготовить:

Куриное мясо нарезать, положить в чашу для варки круп, залить кипящей водой и готовить в пароварке 30 минут. Морковь и корень сельдерея очистить, нарезать, положить в бульон, варить 10 минут. Добавить нашинкованную белокочанную капусту, варить 5 минут. Цветную капусту разобрать на соцветия и вместе с зеленым горошком и шпинатом положить в суп, посолить, поперчить, варить 5 минут. Яичный желток взбить со сливками, добавить ½ стакана горячего бульона из супа, тщательно перемешать. Смесь тонкой струйкой вылить в суп и, аккуратно перемешивая, нагревать его до загустения, но не доводить до кипения. В конце приготовления заправить суп сливочным маслом, добавить рубленый зеленый лук и измельченную зелень петрушки, посолить и поперчить.

Суп-пюре с мясом цыпленка

Что понадобится: *2 л воды, 500 г мяса цыпленка, 2 ст. л. рубленых грецких орехов или миндаля, 200 г пшеничного хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Цыпленка разрезать на куски, положить в чашу для варки круп, влить кипящую воду, добавить перец, соль, поместить в пароварку и варить на пару до готовности (40–50 минут). Затем мясо вынуть, отделить от костей. 100 г пшеничного хлеба замочить в бульоне на несколько минут, отжать. Отварное мясо соединить с рублеными орехами и замоченным хлебом, пропустить все вместе через мясорубку. Массу положить в процеженный кипящий бульон, прогреть несколько минут. Из оставшегося хлеба приготовить гренки и подать к супу.

Суп с куриными потрохами и вермишелью

Что понадобится: *1,5 л воды, 300 г куриных потрохов, 50 г вермишели, 1 морковь, 1 луковица, 1 стебель сельдерея, 25 г зелени, 2 бутона гвоздики, перец, соль*

Как приготовить:

Подготовленные куриные потроха тщательно промыть, положить в чашу для варки круп, влить кипящую воду, поместить

в пароварку и варить на пару 30 минут. Добавить нарезанную морковь, лук и сельдерей, варить 5 минут. Затем положить вермишель, гвоздику, соль, перец и варить 10 минут. Подавать суп, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Мясной суп со шпинатом и грибами

Что понадобится: *1,5 л воды, 300 г постной свинины, 200 г грибов, 1 морковь, 100 г шпината, зелень, 2 отварных яйца, 2 ст. л. сметаны, 4 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Свинину нарезать кусочками. В чаше для круп растопить сливочное масло, положить свинину, довести в пароварке до полуготовности. Добавить нарезанные грибы, нашинкованную морковь, прогреть все вместе несколько минут. Затем влить кипящую воду, посолить, поперчить, варить 20 минут. Добавить мелко нарезанный шпинат, варить еще 10 минут. В конце приготовления всыпать рубленую зелень. Подавать суп, положив в каждую порцию сметану и дольки отварных яиц.

Суп с копченой свиной грудинкой

Что понадобится: *2 л воды, 300 г копченой свиной грудинки, 3 картофелины, 200 г фасоли, ½ кочана капусты, 1 морковь, 1 репа, ⅓ стакана зеленого горошка, 1 луковица, зелень, соль, специи*

Как приготовить:

Фасоль предварительно замочить на ночь. Затем воду слить, фасоль промыть, положить в чашу для варки круп, влить кипящую воду и варить 1 час. Копченую свиную грудинку нарезать кусочками, положить к фасоли. Добавить нарезанный картофель, морковь и репу, варить 10 минут. Затем положить нашинкованную капусту, лук, зеленый горошек, добавить соль, специи, варить 7 минут. В конце приготовления всыпать рубленую зелень.

Гороховый суп с мясом

Что понадобится: *1,5 л воды, 200 г нежирного мяса, 50 г гороха, 3 небольшие картофелины, 1 морковь, 1 болгарский перец, зелень, 50 г сухариков, соль*

Как приготовить:

Горох предварительно замочить на ночь. Затем воду слить, горох промыть, положить в чашу для варки круп. Добавить нарезанное кусочками мясо, влить кипящую воду и варить на пару 30 минут. Добавить тертую морковь, нарезанный картофель и болгарский перец, посолить, варить еще 30 минут. Подавать на стол, положив в каждую порцию сухарики и рубленую зелень.

Рыбный суп с фрикадельками

Что понадобится: *2 л воды, 500 г рыбы (щука, судак, налим), 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, зелень, 1–2 лавровых листа, 6–8 горошин черного перца, соль*

Для фрикаделек: 500 г филе рыбы (щука, судак, налим), 1 луковица, 50 г пшеничного хлеба, 1 ст. л. муки, ½ стакана молока, 1 ст. л. сливочного масла, молотый перец, соль

Как приготовить:

Рыбу для бульона (головы, кости, кожу, хвосты) положить в чашу для варки круп. Влить кипящую воду, добавить очищенную и крупно нарезанную морковь, корень петрушки и сельдерея, репчатый лук, положить лавровый лист, соль, перец. Варить в пароварке в течение 1 часа. Готовый бульон процедить и довести до кипения. Для фрикаделек филе рыбы пропустить через мясорубку, соединить с предварительно замоченным в молоке хлебом и пропустить через мясорубку еще раз. Добавить мелко нарубленный репчатый лук, растопленное сливочное масло, соль, перец, тщательно перемешать. Сформовать из приготовленного фарша фрикадельки, запанировать их в муке и опустить в кипящий бульон. Варить на пару приблизительно 15 минут. Подавать суп, посыпав рубленой зеленью.

Уха из карасей

Что понадобится: *2 л воды, 1 кг карасей, 3 картофелины, ½ корня петрушки или сельдерея, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 3 горошины черного перца, 3 горошины душистого перца, соль*

Как приготовить:

Очищенную и выпотрошенную рыбу положить в чашу для варки круп, влить кипящую воду, варить 15 минут. Добавить нарезанный картофель, корень петрушки или сельдерея, лук, лавровый лист, перец и соль. Готовить в пароварке еще 15–20 минут.

Грибной борщ

Что понадобится: *2 л воды, 50 г сушеных грибов, 200 г свеклы, 200 г капусты, 1 морковь, 1 луковица, свежая зелень, сметана, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. уксуса, сахар, соль*

Как приготовить:

Сушеные грибы промыть, замочить в воде на несколько часов. Затем воду слить, грибы промыть, положить в чашу для варки круп, залить кипящей водой и варить на пару до мягкости (25–30 минут). Готовые грибы вынуть, бульон процедить. Свеклу натереть на крупной терке, положить в отдельную чашу для круп, добавить растительное масло, кетчуп, влить немного грибного бульона и тушить до мягкости (примерно 50 минут). Затем влить оставшийся кипящий бульон, положить нарезанные морковь и лук, варить 10 минут. Положить нашинкованную капусту и отварные грибы, варить 5 минут. Заправить борщ сахаром, солью и уксусом, варить еще 5 минут. Дать настояться 10 минут. Подавать со сметаной, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Холодный свекольник с рыбой

Что понадобится: *1 л кефира, 1 л кваса, 300 г рыбного филе, 2 картофелины, 1 свекла, 1 свежий огурец, 50 г зеленого лука, 3–5 веточек укропа, 3–5 веточек петрушки, 4 отварных яйца, 200 г сметаны, соль*

Как приготовить:

На нижнем ярусе пароварки отварить свеклу и картофель в течение 50–55 минут. На верхнем ярусе отварить рыбное филе (20–25 минут). Свеклу очистить, натереть на мелкой терке. Рыбу, картофель и отварные яйца нарезать небольшими кубиками. Свежий огурец, зеленый лук, петрушку и укроп мелко нарубить. Подготовленные продукты залить квасом и кефиром, заправить сметаной, посолить. К свекольнику подать белый хлеб.

Овощной суп с грибами и сыром

Что понадобится: *2 л воды, 5–6 шампиньонов, 150 г стручковой фасоли, 6 картофелин, 1 морковь, 1 пучок зеленого лука, зелень, 1 плавленый сырок, лавровый лист, молотый мускатный орех, перец, соль*

Как приготовить:

Шампиньоны, картофель и морковь очистить, промыть, нарезать, положить в чашу для варки круп. Влить кипящую воду, варить 10 минут. Стручки фасоли разрезать на несколько частей, положить в суп. Добавить тертый плавленый сыр, лавровый лист, мускатный орех, перец, соль, варить 10 минут. В конце приготовления добавить рубленый зеленый лук и измельченную зелень.

Грибной крем-суп

Что понадобится: *100 г сушеных белых грибов, 1 большая морковь, 50 г корня петрушки, 1 крупная луковица, 5–7 веточек укропа, ⅓ стакана муки, 1 л топленого молока, 1 стакан сливок, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Сушеные белые грибы залить водой на 2 часа. Затем воду слить, грибы промыть, положить в чашу для варки круп. Морковь и корень петрушки очистить, натереть на терке. Репчатый лук мелко нарубить. Подготовленные овощи положить в чашу к грибам, влить кипящее топленое молоко и поместить в пароварку. Готовить 25–30 минут. Муку прогреть в сухой сковороде, соединить со сливками, тщательно перемешать, чтобы не было комков. Приготовленную смесь, помешивая, постепенно влить в суп, варить 5–7 минут (до загустения). Посолить и поперчить по вкусу. В конце приготовления добавить измельченный укроп, дать супу настояться 5 минут, разлить в порционные тарелки и подать на стол.

Бульон из сушеных грибов

Что понадобится: *1,5 л воды, 300 г сушеных грибов, 1–2 луковицы, соль*

Как приготовить:

Промытые сушеные грибы залить холодной водой и оставить на 3–4 часа. Затем воду слить, грибы промыть, положить в чашу для варки круп, залить кипящей водой. Добавить репчатый лук и соль. Готовить в пароварке до мягкости грибов (25–30 минут). Готовый бульон процедить.

Молочный суп-пюре из тыквы

Что понадобится: *1 кг тыквы, 1 луковица, 2 стакана молока, ¼ ч. л. молотого красного перца, соль*

Как приготовить:

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать крупными кубиками, положить на решетку пароварки и варить 20 минут. Затем положить к тыкве очищенную и разрезанную пополам луковицу, варить еще 20 минут. После этого тыкву вместе с луком измельчить в блендере или натереть на мелкой терке. Полученное пюре положить в чашу для варки круп, влить кипящее молоко, добавить соль, перец, варить несколько минут. К супу подать тосты.

Вторые блюда

Макароны с овощами

Что понадобится: *200 г макарон, 2 ст. л. тертого пармезана, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 ст. л. оливкового масла, перец, соль*

Для овощного гарнира: 1 кочан брокколи, 2 цукини, 200 г спаржи, 100 г зеленого горошка в стручках, 100 г зеленого горошка без стручков, 30 г тертого пармезана, 3 ст. л. овощного бульона, 5 ст. л. сливок, щепотка мускатного ореха, перец, соль

Как приготовить:

Макароны отварить в кипящей подсоленной воде с добавлением оливкового масла, откинуть на дуршлаг. Для овощного гарнира брокколи разобрать на соцветия и вместе с цукини, спаржей и зеленым горошком (в стручках и без стручков) отварить на пару 7 минут. Готовые овощи обдать холодной водой. Цукини нарезать кубиками. Стручки спаржи разрезать на несколько частей. Отварные овощи положить в чашу для варки круп, влить овощной бульон, сливки, добавить мускатный орех, перец, соль и прогреть на пару 5 минут. Отварные макароны перемешать с нарезанной петрушкой и тертым пармезаном, выложить на блюдо. Сверху выложить овощной гарнир и посыпать тертым пармезаном. Блюдо подавать горячим.

Фаршированный перец

Что понадобится: *6 крупных болгарских перцев, 200 г мясного фарша, 1 стакан отварного риса, 1 морковь, 1 луковица, перец, соль*

Как приготовить:

Мясной фарш смешать с отварным рисом. Добавить тертую морковь и рубленый репчатый лук, посолить, поперчить, тщательно перемешать. У перцев аккуратно вырезать плодоножку с семенами, наполнить их приготовленным фаршем и поместить в пароварку. Готовить 30–40 минут.

Баклажаны, фаршированные грибами

Что понадобится: *2 баклажана, 100 г грибов, 1 луковица, 1*

отварное яйцо, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

Как приготовить:

Баклажаны разрезать вдоль пополам, аккуратно вырезать сердцевину, оставив стенки толщиной 1 см. Грибы, лук и вырезанную мякоть баклажанов отварить на пару. Затем измельчить, добавить мелко нарубленное отварное яйцо, заправить растительным маслом, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Приготовленным фаршем заполнить половинки баклажанов, уложить их в пароварку и готовить 30–35 минут. Подавать, полив сметаной.

Фаршированные кабачки

Что понадобится: *3 молодых кабачка, 200 г мясного фарша, 2 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, ломтик корня имбиря (1 см), 5–7 веточек петрушки, 40 г сыра, майонез, ½ ч. л. кориандра, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Кабачки вымыть, разрезать поперек на кусочки толщиной 4 см. Аккуратно вынуть сердцевину, оставив дно и стенки толщиной 1 см. Репчатый лук мелко нарубить, соединить с мясным фаршем, посолить, поперчить, добавить кориандр, тщательно перемешать. Приготовленным фаршем наполнить подготовленные кабачки. На каждую порцию сверху положить кружочек помидора и ломтик сыра. Кабачки выложить на решетку пароварки, вокруг разложить ломтики имбиря. Готовить на пару 30 минут. Майонез смешать с пропущенным через пресс чесноком, полить готовые кабачки и посыпать рубленой зеленью.

Биточки картофельные с грибами

Что понадобится: *6 картофелин, 7–8 грибов, 2 луковицы, 1 ст. л. рубленой зелени, 2 яйца, 100 г брынзы, 1–2 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, мускатный орех, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Картофель очистить и вместе с грибами отварить на пару до мягкости. Картофель размять в пюре, добавить мелко нарезанные грибы, рубленый лук, зелень, тертую брынзу, взбитые яйца, мускатный орех, посолить, поперчить, всыпать немного

муки и тщательно перемешать. Из приготовленной массы сформовать биточки, выложить на решетку пароварки, хорошо смазанную растительным маслом. Готовить на пару 20–25 минут. Подавать теплыми.

Тыквенные котлеты

Что понадобится: *1 кг тыквы, 1 куриная грудка, 50 г шпината, 1 луковица, 2 яйца, ½ стакана сливок, растительное масло, 2–3 ст. л. муки, специи, соль*

Как приготовить:

Куриную грудку отварить на пару до готовности, мелко нарубить. Тыкву очистить от кожуры и семян и вместе с луком отварить на пару 20 минут. Тыкву и лук протереть через сито или измельчить в блендере до состояния пюре. Добавить куриное мясо, мелко нарубленный шпинат, взбитые яйца, 1–2 ст. л. сливок, соль, специи, всыпать немного муки и тщательно перемешать. Из приготовленной массы сформовать котлеты, выложить на решетку пароварки, хорошо смазанную растительным маслом. Готовить на пару около 40 минут. Подавать теплыми, полив сливками.

Овощные котлеты

Что понадобится: *100 г цветной капусты, 4 моркови, 100 г кольраби, 100 г зеленого горошка, 100 г корня сельдерея, 100 г корня петрушки, зелень, 4 яйца, ½ стакана муки, 50 г сливочного масла или сметаны, 1 ст. л. растительного масла, мускатный орех, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Овощи очистить, отварить на пару до готовности. Затем мелко нарубить (кроме зеленого горошка). Добавить взбитые яйца, перец, соль, тертый мускатный орех, всыпать муку и тщательно перемешать. Из приготовленной массы сформовать котлеты, выложить на решетку пароварки, хорошо смазанную растительным маслом. Готовить на пару 20–25 минут. Подавать теплыми, полив растопленным сливочным маслом или сметаной и посыпав рубленой зеленью.

Голубцы с овощами в соусе

Что понадобится: *1 кочан капусты, 3 ст. л. отварного риса, 3*

моркови, 1 репа, 1 луковица, зелень укропа, 2 отварных яйца, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. сливочного масла, 50 г сметаны, 50 г томатного соуса, перец, сахар, соль

Как приготовить:

Кочан капусты поместить в пароварку и готовить на пару 10–15 минут. Остудить, разобрать на листья, толстые прожилки срезать или слегка отбить. Для начинки морковь и репу очистить, натереть на терке, положить в чашу для варки круп. Добавить рубленый лук, 1 ст. л. сливочного масла и прогреть на пару 15 минут. Вынуть из пароварки, добавить отварной рис, рубленые яйца, зелень, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Начинку выложить на подготовленные листья капусты, свернуть голубцы, запанировать их в муке. В чаше для круп разогреть оставшееся масло, выложить голубцы, прогреть их в масле с двух сторон. Томатный соус смешать со сметаной и небольшим количеством воды, влить в чашу к голубцам, добавить по вкусу соль, сахар и тушить в пароварке 20–25 минут. Подавать голубцы, полив соусом, в котором они тушились.

Голубцы с овощами и грибами

Что понадобится: *1 кочан пекинской капусты, 400 г вешенок, 1 болгарский перец, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки, 1 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сметаны, перец, соль*

Как приготовить:

Пекинскую капусту разобрать на листья, тщательно промыть и поместить в пароварку. Варить на пару 5–6 минут. Остудить, толстые прожилки срезать или слегка отбить. Для начинки грибы промыть, мелко нарезать. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. В чаше для круп разогреть растительное масло, положить грибы, лук и перец, прогреть на пару 15 минут. Вынуть из пароварки, посолить, поперчить, добавить измельченный чеснок и рубленую зелень. Приготовленную начинку выложить на листья капусты, свернуть голубцы. Выложить их в пароварку и готовить на пару 30 минут. Подавать, полив любым соусом.

Голубцы с шампиньонами и рисом

Что понадобится: *1 кочан капусты, 250 г шампиньонов, ½ стакана коричневого риса, 3 помидора, 2 зубчика чеснока, 6 веточек укропа, соль, специи*

Как приготовить:

Капусту промыть, аккуратно разобрать на листья, поместить их в пароварку и отварить до мягкости (5–10 минут). Остудить, толстые прожилки срезать или слегка отбить. Для начинки рис отварить на пару до полуготовности. Шампиньоны отварить на пару 10 минут, нарезать небольшими ломтиками. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать. Рис, шампиньоны и помидоры соединить, добавить измельченный чеснок, рубленую зелень укропа, соль, специи и тщательно перемешать. Приготовленную начинку выложить на капустные листья, свернуть голубцы. Выложить их в пароварку и готовить на пару 30 минут.

Рулетики из капусты с телятиной

Что понадобится: *1 кочан капусты, 600 г телятины, 2 болгарских перца, 1 луковица, 1 яйцо, сметана, соль, молотый черный перец, приправы для мяса*

Как приготовить:

Капусту промыть, аккуратно разобрать на листья, поместить их в пароварку и отварить до мягкости (5–10 минут). Остудить, толстые прожилки срезать или слегка отбить. Для начинки телятину пропустить через мясорубку, вбить яйцо, добавить мелко нарубленный лук, соль, перец, тщательно перемешать. Болгарский перец очистить, нарезать длинными брусочками. На каждый лист капусты выложить мясной фарш, равномерно распределить по листу, положить брусочек перца и свернуть рулетом. Края закрепить деревянной шпажкой или обвязать рулеты ниткой. Выложить их в пароварку, посыпать приправой для мяса и варить на пару 30 минут. Подавать рулетики, полив сметаной.

Тушеная квашеная капуста с мясными рулетами

Что понадобится: *1 кочан капусты, 400 г телятины, 8 ломтиков сала, 100 г отварного риса, 750 г квашеной капусты, 1 луковица, 2 яйца, 1 стакан вина, 1 ст. л. муки, 1 стакан сметаны, 6 ст. л. томатной пасты, ½ стакана воды, молотый красный перец, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Капусту разобрать на листья, поместить их в пароварку и готовить на пару до мягкости (5 –10 минут). Остудить, толстые

прожилки срезать или слегка отбить. Для начинки телятину пропустить через мясорубку, вбить яйца, добавить отварной рис, мелко нарубленный лук, соль, молотый черный перец, тщательно перемешать. Мясную начинку выложить на капустные листья, свернуть в рулеты. На дно чаши для круп выложить ломтики сала, сверху распределить квашеную капусту и уложить рулетики. Вино смешать с томатной пастой, добавить ½ стакана воды и молотый красный перец. Залить этим соусом рулеты и тушить в пароварке 60 минут. Муку подрумянить на сухой сковороде, соединить со сметаной, полить рулеты, тушить в пароварке 10 минут. Тушеную капусту подавать вместе с мясными рулетами, полив соусом, в котором они тушились.

Рисовые зразы с куриным мясом

Что понадобится: *200 г риса, 150 г куриного мяса, 1 отварное яйцо, 1 сырое яйцо, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, соль, перец*

Как приготовить:

Рис промыть, отварить на пару до готовности. ⅔ риса пропустить через мясорубку вместе с сырым куриным филе, добавить сырое яйцо, соль, перец, тщательно вымесить фарш влажными руками, чтобы он стал пышным. Сформовать фарша небольшие лепешки. Для начинки оставшийся рис соединить с рубленым отварным яйцом и зеленым луком, добавить сливочное масло, соль, перемешать. Начинку выложить на подготовленные лепешки, тщательно защипнуть края. Зразы выложить на решетку пароварки, хорошо смазанную растительным маслом, и готовить на пару 30 минут.

Курица в ароматном соусе

Что понадобится: *1 кг курицы, 1 луковица, 40 г корня имбиря, 5–7 веточек укропа, 5–7 веточек петрушки, 3 ст. л. кунжутного масла, 1 ст. л. соевого соуса, 40 г рисовой водки, 1–2 ст. л. муки, 1 стакан воды, гвоздика, бадьян, корица, душистый перец, соль*

Как приготовить:

Курицу разрезать на порционные куски. В сковороде разогреть кунжутное масло, обжарить куски курицы со всех сторон до зарумянивания. Переложить в чашу для варки круп. Добавить крупно нарезанный лук, очищенный и измельченный корень имбиря, укроп, петрушку, соевый соус, рисовую водку,

гвоздику, бадьян, корицу, перец и соль, влить 1 стакан кипящей воды и варить на пару до готовности (50 минут). Готовую курицу вынуть. Бульон, оставшийся после варки курицы, процедить, довести до кипения, добавить муку, разведенную в ½ стакана воды, и проварить несколько минут до загустения. Подавать курицу, полив приготовленным соусом.

Куриные грудки с грибами

Что понадобится: *400 г куриных грудок, 150 г белых грибов или шампиньонов, зелень укропа, 150 г соуса бешамель, 2 ст. л. сливочного масла, лимонный сок, перец, соль*

Как приготовить:

Куриные грудки разрезать так, чтобы образовался пласт, слегка отбить, натереть солью, перцем и полить лимонным соком. В чаше для варки круп растопить сливочное масло. Выложить мясо, готовить на пару 25 минут. Белые грибы или шампиньоны промыть, нарезать, выложить в пароварку поверх мяса, посолить, поперчить. Готовить на пару 25 минут. Подавать мясо с грибами, полив соусом бешамель и посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Куриные грудки с виноградом и мятой

Что понадобится: *2 куриные грудки, 100 г белого винограда без косточек, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 горсть листьев мяты, 1 веточка розмарина, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. красного винного уксуса, перец, соль*

Как приготовить:

Куриные грудки слегка отбить. Растительное масло смешать с пропущенным через пресс чесноком, добавить мелко нарубленный розмарин, соль и перец. Приготовленной смесью натереть грудки, оставить на 20 минут. Затем положить их в пароварку, готовить на пару 50 минут. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, обдать кипятком, затем воду слить, а лук полить уксусом и оставить на несколько минут. Ягоды винограда снять с грозди, тщательно промыть, обсушить, соединить с маринованным луком и выложить на сервировочное блюдо. Готовые куриные грудки нарезать тонкими ломтиками, выложить поверх салата, посыпать листьями мяты, сбрызнуть оливковым маслом и подать на стол.

Курица с грибами и имбирем

Что понадобится: *500 г куриного филе, 450 г консервированных грибов, ломтик корня имбиря (2 см), 3 стебля зеленого лука, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. куриного бульона, 2 ч. л. рисового вина или сухого хереса, 1 ст. л. светлого соевого соуса, перец, 1 ч. л. сахара, соль*

Как приготовить:

В чаше для варки круп растопить сливочное масло. Куриное филе нарезать небольшими кусочками, положить в чашу, тушить в пароварке 10 минут. Затем влить куриный бульон, рисовое вино, соевый соус, добавить мелко нарубленный имбирь, соль, сахар, перец и готовить на пару 30 минут. По желанию можно добавить маринад из-под консервированных грибов. В конце приготовления добавить консервированные грибы, рубленый зеленый лук и прогреть 2–3 минуты. Подавать мясо с грибами, полив образовавшимся соусом.

Курица с овощами

Что понадобится: *1–1,5 кг куриного мяса, 700–800 г цветной капусты, 2 моркови, 2 репы, 1 стебель сельдерея, 3–4 луковицы, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соевого соуса, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Куриное мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить. Цветную капусту разделить на соцветия. Морковь и репу натереть на крупной терке. Стебель сельдерея и лук тонко нашинковать. Чашу для круп смазать растительным маслом, выложить слоями, чередуя, мясо и овощи, посолить, поперчить, полить соевым соусом, влить немного воды и поместить в пароварку. Готовить на пару 1–1,5 часа.

Рулетики из индейки со шпинатом

Что понадобится: *1 кг грудки индейки, 250 г шпината, 5–7 веточек базилика, 100 г сыра, 1 яичный желток, 4 ст. л. коньяка, 1 стакан бульона, 1 стакан сливок, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, щепотка кайенского перца, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Грудку индейки нарезать широкими ломтиками, хорошо

отбить, посолить, поперчить. Для начинки шпинат тщательно промыть, прогреть на пару 1 минуту, затем обдать холодной водой, отжать и мелко нарубить. К шпинату добавить тертый сыр и яичный желток, перемешать. Начинку выложить на ломтики индейки, равномерно распределить и свернуть рулетами. Рулеты обвязать нитками, запанировать в муке и слегка обжарить в растительном масле. Переложить рулеты в пароварку, готовить на пару около 1 часа. Для соуса бульон из поддона довести до кипения, добавить коньяк, сливки и варить до легкого загустения (можно добавить немного муки). Подавать рулетики, полив приготовленным соусом и посыпав мелко нарубленным базиликом.

Отбивные из индейки с грибами

Что понадобится: *800 г филе индейки, 150 г шампиньонов, 1 стакан белого сухого вина, 1 стакан мясного бульона, ½ стакана густых сливок, 1 лимон, 2 ст. л. растительного масла, молотый красный перец, соль*

Как приготовить:

Филе индейки нарезать широкими тонкими ломтиками, хорошо отбить, посолить, поперчить. В чаше для круп разогреть растительное масло, обжарить отбивные с двух сторон. Затем влить вино и бульон, тушить отбивные 20 минут. Добавить нарезанные шампиньоны, влить сливки и тушить все вместе 20 минут. Подавать отбивные с грибами, полив соусом и украсив тонкими ломтиками лимона.

Телятина в вине

Что понадобится: *300 г филе телятины, 1 болгарский перец, 2 стебля зеленого лука, 2 ст. л. хереса, 4 стакана овощного бульона, 3–4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. черного перца горошком, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Телятину разрезать и отбить так, чтобы образовался пласт. Натереть солью и перцем, свернуть рулетом и прочно обвязать нитками. В чашу для круп влить кипящий бульон, добавить херес и перец горошком. Положить в чашу рулет из телятины и готовить на пару 1 час. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, перцем и солью, добавить 1–2 ст. л. мясного бульона. Взбивать до получения светлой кремообразной массы.

Добавить мелко нарубленный болгарский перец и зеленый лук, перемешать. Рулет из телятины вынуть из пароварки, освободить от ниток, нарезать тонкими ломтиками и полить приготовленной заправкой.

Говядина с черносливом и корицей

Что понадобится: *1 кг говядины, 500 г чернослива, 5 шт. моркови, 3 луковицы, ½ стакана сухого вина, растительное масло, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. корицы, молотый черный перец, сахар, соль*

Как приготовить:

В чаше для круп разогреть растительное масло. Говядину нарезать кусочками, положить в чашу с разогретым маслом, готовить на пару 10 минут. Добавить мелко нарезанный лук и тертую морковь, готовить 10 минут. Затем посолить, поперчить, посыпать сахаром и мукой, перемешать. Влить вино и немного кипящей воды (жидкость должна полностью покрывать куски мяса в посуде), готовить в пароварке 30 минут. Положить ошпаренный кипятком чернослив и корицу, готовить еще 30 минут.

Телятина с овощами

Что понадобится: *500 г филе телятины, 4 небольших артишока, 12 стручков спаржи, 100 г бобов, 100 г зеленого горошка, 4 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 пучок петрушки, 3 ст. л. сливочного масла, сок ½ лимона, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Телятину слегка отбить, сделать в мясе глубокие надрезы и натереть смесью соли, перца и измельченного чеснока, оставить на 1 час. Затем выложить на решетку пароварки, готовить 30 минут. Артишоки очистить от листочков, разрезать на четвертинки, полить лимонным соком. Лук очистить, также разрезать на четыре части. Артишоки, лук и бобы выложить в пароварку к мясу, готовить 15 минут. Затем добавить спаржу и зеленый горошек, готовить еще 15 минут. Приготовленные овощи вынуть, посолить, поперчить, посыпать измельченной петрушкой, добавить сливочное масло и аккуратно перемешать. Телятину нарезать ломтиками, подавать вместе с приготовленными овощами.

Ростбиф с соусом из портвейна

Что понадобится: *1 кг говядины, 2–3 луковицы, 1 зубчик чеснока, 3 веточки базилика, 2 веточки тимьяна, 2 веточки майорана, ½ стакана портвейна, ½ стакана овощного бульона, 5 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. томатной пасты, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ст. л. горчицы, молотый черный перец, сахар, соль*

Как приготовить:

Базилик, тимьян и майоран мелко нарубить, добавить пропущенный через пресс чеснок, горчицу, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец. Говядину промыть, обсушить, сделать в мясе глубокие надрезы и натереть приготовленной смесью. Завернуть в пищевую пленку и поместить в холодильник на 1–2 часа. Затем пленку снять, говядину выложить в пароварку на решетку, смазанную 1 ст. л. растительного масла. Готовить на пару 1 час. Затем выключить пароварку и оставить четыре части. В чашу для варки круп влить оставшееся растительное масло, жарить в нем лук около 2 минут. Добавить томатную пасту и уксус, тушить лук еще 2 минуты. Затем влить портвейн, бульон, соевый соус, добавить по вкусу сахар, соль и перец, довести до кипения и готовить на пару до мягкости лука (3–5 минут). Ростбиф нарезать ломтиками и подать вместе с приготовленным соусом.

Свинина с черносливом

Что понадобится: *1,5 кг свинины, 200 г чернослива без косточек, 2 моркови, 2 стакана красного портвейна, 1 ст. л. горчицы, молотый черный перец, специи, соль*

Как приготовить:

Свинину промыть, обсушить, сделать в мясе глубокие надрезы. Для маринада портвейн смешать с 1 стаканом кипяченой воды, добавить тщательно промытый чернослив, соль и перец. Мясо положить в маринад и поместить в холодильник на 24 часа. За это время его нужно перевернуть 2–3 раза. Затем мясо вынуть из маринада, промокнуть салфеткой, смазать горчицей и выложить в пароварку. Сверху распределить кружочки моркови и чернослив из маринада. Маринад добавить в кипящую под мясом воду. Готовить на пару 1 час. После этого пароварку мясо еще на 15 минут. Выделившийся во время приготовления сок собрать, приправить специями. Свинину нарезать ломтиками. Подавать, украсив черносливом, кружочками моркови и полив получившимся соусом.

Свинина с овощами

Что понадобится: *200 г свинины, 5 картофелин, 1 кабачок, 1 болгарский перец, 150 г зеленого горошка в стручках, 25 г свежего корня имбиря, 1 ст. л. крепленого вина, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. светлого соевого соуса, ½ ч. л. молотого душистого перца, соль*

Как приготовить:

Свинину промыть, обсушить, нарезать кусочками. Для маринада смешать 1 ст. л. растительного масла, вино, соевый соус, перец и соль, добавить тертый корень имбиря. Свинину выложить в маринад, перемешать и поместить в холодильник на 1 час. Чашу для варки круп хорошо смазать растительным маслом. Картофель очистить, нарезать, выложить на дно чаши. Сверху распределить свинину с маринадом. Кабачок и болгарский перец очистить, тонко нашинковать, выложить на мясо. Готовить в пароварке 40 минут. Затем положить сверху стручки гороха и готовить в пароварке еще 20 минут.

Тушеная свинина с клюквой

Что понадобится: *200 г свинины, 100 г клюквы, 2–3 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. муки, ½ стакана воды, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Свинину нарезать небольшими кусочками. В чашу для варки круп влить оливковое масло, положить свинину, тушить на пару 20 минут. Затем посолить, поперчить, посыпать мукой, перемешать. Влить ½ стакана кипящей воды, добавить пропущенный через пресс чеснок, готовить на пару 30 минут. Затем выложить промытую клюкву и готовить еще примерно 20 минут.

Свиные отбивные с апельсиновым соусом

Что понадобится: *1 кг свинины, 300 г болгарского перца, 150 г фенхеля, 1 зубчик чеснока, 5 веточек петрушки, 5 веточек укропа, ⅔ стакана белого вина, 1 ст. л. хереса, 2 ст. л. апельсинового сока, 2 ст. л. растительного масла, перец чили, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Свинину нарезать широкими ломтиками, хорошо отбить, посолить, поперчить, положить в пароварку на решетку, смазанную растительным маслом, и готовить 40 минут. Для соуса болгарский перец и фенхель очистить, тонко нашинковать, положить в чашу для варки круп, влить растительное масло и тушить 10 минут. Затем влить вино, херес и апельсиновый сок, добавить пропущенный через пресс чеснок, соль и перец чили, готовить на пару 15 минут. В конце приготовления добавить рубленую зелень. Подавать отбивные с приготовленным соусом.

Свиные карманы с овощами

Что понадобится: *600 г свинины, 3–4 моркови, 300 г корня сельдерея, 2 пучка зеленого лука, 1 пучок петрушки, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Свинину разрезать на 3–4 толстых ломтя, сделать в каждом надрез в виде кармана, слегка отбить, натереть солью и перцем. Для начинки морковь и корень сельдерея натереть на терке. В чаше для круп разогреть сливочное масло, выложить морковь с сельдереем, тушить на пару 10–15 минут. Затем вынуть, остудить, посолить, поперчить, добавить половину (1 пучок) рубленого лука, измельченную зелень петрушки, взбитые яйца, тщательно перемешать. Свиные карманы наполнить начинкой, разрезы закрепить зубочистками. Оставшийся зеленый лук тщательно промыть, выложить на решетку пароварки. Сверху положить свиные карманы и готовить на пару 1 час.

Жаркое из баранины с мятой

Что понадобится: *1 кг баранины, 4 средние картофелины, 1 баклажан, 4 помидора, 1 луковица, 1 ст. л. оливкового масла, 100 г томатной пасты, 1,5 л воды, 3 ст. л. сушеной мяты, ½ ч. л. кайенского перца, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Баранину нарезать порционными кусками. В чаше для варки круп разогреть оливковое масло, положить мясо и тушить 10 минут. Посыпать мятой и тушить на пару 5 минут. Затем влить 1,5 л кипящей воды, добавить томатную пасту, соль и перец, готовить в пароварке 30 минут. После этого мясо вынуть. В оставшийся бульон положить нарезанные картофель, баклажан, помидор и лук, перемешать. Сверху распределить мясо и готовить

в пароварке 40–50 минут.

Плов с бараниной

Что понадобится: *2 стакана риса, 500 г баранины, масла, молотый красный перец, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Рис предварительно замочить в воде на 1,5–2 часа. В чашу для варки круп влить растительное масло, выложить нарезанную кусочками баранину, готовить на пару 30 минут. Добавить тертую морковь и рубленый лук, прогреть на пару 10 минут. Затем всыпать рис, посолить, поперчить, аккуратно перемешать. Влить кипящую воду, чтобы она чуть покрывала рис. Готовить в пароварке 30 минут.

Котлеты

Что понадобится: *400–500 г мясного фарша, 1 яичный белок, 2 ломтика хлеба, ½ стакана молока или сливок, растительное масло, перец, специи по вкусу, соль*

Как приготовить:

Хлеб замочить в молоке, отжать. Мясной фарш и оставшееся из-под хлеба молоко взбить миксером на низкой скорости, добавить размоченный хлеб, соль, перец и специи. Яичный белок взбить в крепкую пену, аккуратно ввести в фарш. Сформовать котлеты, выложить в пароварку на решетку, хорошо смазанную маслом, и готовить на пару 30 минут.

Котлеты из телятины с белым соусом

Что понадобится: *300 г телятины, 1 яичный желток, 80 г пшеничного хлеба, 4 ст. л. молока, растительное масло, перец, соль*

Для соуса: 1¼ стакана бульона, 2 ч. л. сливочного масла или жирных сливок, 2 ч. л. муки, лимонный сок, сахар, соль, перец

Как приготовить:

Телятину пропустить через мясорубку, добавить яичный желток, замоченный в молоке хлеб, перец, соль, тщательно перемешать. Сформовать котлеты, выложить в пароварку на решетку, хорошо смазанную растительным маслом, и готовить на пару 30 минут. Для соуса бульон довести до кипения, добавить

масло или сливки, смешанные с мукой, тщательно перемешать. Затем добавить лимонный сок, сахар, соль, перец и варить до загустения. При подаче на стол котлеты полить соусом.

Куриные котлеты с сыром

Что понадобится: *500 г куриного мяса, 80 г сыра, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, специи, соль*

Как приготовить:

Куриное мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить соль, специи, тщательно перемешать. Из фарша сформовать толстые лепешки. На каждую положить немного тертого сыра и кусочек замороженного сливочного масла. Края лепешек соединить, придав изделиям форму котлет. Обмакнуть их во взбитые яйца, затем запанировать в муке, процедуру проделать еще дважды. В поддоне для круп разогреть растительное масло и обжарить в нем котлеты на пару, по 10–15 минут с каждой стороны.

Куриные котлеты с яблоком

Что понадобится: *500 г куриного мяса, 1 яблоко, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. л. манной крупы, растительное масло, пряные травы, сушеная паприка, специи, соль*

Как приготовить:

Куриное мясо дважды пропустить через мясорубку вместе с очищенным яблоком. Добавить мелко нарубленный репчатый лук, манную крупу, соль, специи, вбить яйцо и тщательно перемешать. Фарш поместить в холодильник на 1–2 часа, чтобы манная крупа разбухла и вобрала лишнюю влагу. Затем сформовать котлеты и выложить их в пароварку на решетку, хорошо смазанную растительным маслом. Котлеты посыпать пряными травами, специями, паприкой. Готовить на пару 25 минут.

Котлеты из говядины с соей

Что понадобится: *300 г говядины, 100 г отварной сои, 600 г белокочанной капусты, 2 моркови, 2 луковицы, 1 яйцо, ⅓ стакана соевого молока, перец, специи, соль*

Как приготовить:

Говядину пропустить через мясорубку вместе с отварной соей. Добавить 1 мелко нарубленную луковицу, соль, перец, специи, тщательно перемешать. Яйцо взбить с соевым молоком, ввести в фарш. Сформовать котлеты. Капусту, морковь и оставшийся лук тонко нашинковать, выложить на решетку пароварки, посолить, поперчить. Сверху уложить котлеты, готовить на пару 40 минут.

Котлеты с брынзой

Что понадобится: *250 г говядины, 250 г свинины, 1 луковица, 100 г брынзы, 1 яйцо, 1 булочка, ½ стакана молока, 1 ст. л. оливкового масла, 3 веточки душицы, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Булочку предварительно замочить в молоке, отжать. Говядину и свинину вместе с булочкой пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарубленный репчатый лук, нарезанную маленькими кубиками брынзу, измельченную яйцо и тщательно перемешать. Сформовать котлеты, выложить в пароварку на решетку, хорошо смазанную оливковым маслом, и готовить на пару 30 минут.

Котлеты диетические

Что понадобится: *400 г смешанного мясного фарша, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 1 картофелина, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. л. молока, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. муки, 1 ч. л. сушеного тимьяна, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Мясной фарш смешать с овсяными хлопьями. Добавить тертый картофель, мелко нарубленный репчатый лук, тимьян, соль и перец. Яйцо взбить с молоком, ввести в фарш, тщательно перемешать. Приготовленный фарш поместить в холодильник на 60 минут. Затем сформовать из него котлеты и запанировать их в муке. В поддоне для круп разогреть растительное масло и обжарить в нем котлеты на пару, по 10 минут с каждой стороны.

Котлеты из индейки с рисом

Что понадобится: *600 г филе индейки, ½ стакана отварного*

риса, 1 луковица, 1 яичный желток, растительное масло, перец, соль

Как приготовить:

Филе индейки дважды пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Добавить отварной рис, мелко нарубленный лук, яичный желток, соль, перец, тщательно перемешать. Можно влить немного охлажденной кипяченой воды, чтобы котлеты были более сочными. Из фарша сформовать 18–20 небольших котлеток. Выложить их в пароварку на решетку, хорошо смазанную растительным маслом. Готовить 30 минут.

Биточки из телятины

Что понадобится: *400–500 г телятины, 1 ломтик белого хлеба, 1 яйцо, ½ ст. л. манной крупы, ½ стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, растительное масло, перец, соль*

Как приготовить:

Белый хлеб предварительно замочить в молоке, затем отжать. Телятину вместе с хлебом дважды пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить, добавить растопленное сливочное масло, манную крупу, вбить яйцо, тщательно перемешать и оставить на 15–20 минут, чтобы манная крупа разбухла. Решетку пароварки хорошо смазать растительным маслом. Из фарша мокрыми руками сформовать небольшие биточки, выложить их на решетку и готовить на пару 25 минут.

Мясные шарики с острой пастой карри

Что понадобится: *300 г свинины, 1 яичный белок, листья салата, ½ стакана густого кокосового молока (или сливок), молотый перец, соль*

Для пасты карри: 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. тертого корня имбиря, 1 стебель лимонного сорго (или мелиссы), 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. креветочной пасты (китайского рыбного или соевого соуса), 1 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. молотого тмина, 1–2 ст. л. карри, 2 маленьких перца чили

Как приготовить:

Для пасты карри в ступке тщательно истолочь перец чили (без семян), измельченный чеснок, лук и лимонное сорго (мелиссу). Добавить тертый корень имбиря, кориандр, тмин,

карри и креветочную пасту (рыбный или соевый соус), истолочь до получения однородной массы, влить растительное масло, тщательно перемешать. Свинину дважды пропустить через мясорубку или измельчить в блендере до однородности, добавить взбитый в крепкую пену яичный белок, посолить, поперчить, перемешать. Листья салата тщательно промыть, выложить на решетку пароварки. Из мясного фарша влажными руками сформовать небольшие шарики и выложить на листья салата. Готовить на пару 20 минут. В чашу для круп влить кипящее кокосовое молоко, добавить приготовленную пасту карри, положить отварные мясные шарики и готовить на пару 10–15 минут.

Манты с говядиной, имбирем и мятой

Что понадобится: *2 стакана муки, 1 яйцо, ⅔ стакана воды, растительное масло, соль Для начинки: 300 г говяжьего фарша, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, ломтик корня имбиря (4 см), 50 г свежей мяты, перец, соль Для соуса: ½ стакана сметаны или натурального йогурта, 1 небольшой пучок петрушки*

Как приготовить:

Замесить крутое тесто из яйца, воды, соли и муки. Вымешивать 5 минут. Оставить тесто в прохладном месте на 1 час. Для начинки лук и мяту мелко нарубить, соединить с мясным фаршем. Добавить тертый имбирь, чеснок, соль и перец, тщательно перемешать. Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать кружочки диаметром 10–15 см. На середину каждого кружочка положить немного фарша, края теста приподнять и соединить сверху так, чтобы получились «мешочки». Выложить манты в пароварку на решетку, хорошо смазанную растительным маслом, готовить 30 минут. Для соуса зелень петрушки мелко нарубить, соединить со сметаной или йогуртом. Готовые манты полить соусом.

Хинкали по-грузински

Что понадобится: *2½ стакана муки, 1 стакан воды, 1 яйцо, соль*

Для начинки: 300 г жирной баранины, 200 г свинины, 3 луковицы, зелень петрушки и укропа, 3–5 ст. л. мясного бульона, молотый красный перец, молотый черный перец, соль

Как приготовить:

Замесить крутое тесто из яйца, воды, соли и муки. Оставить его на 20–30 минут, прикрыв салфеткой. Для начинки свинину и баранину дважды пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарубленный лук и зелень, черный и красный перец, соль, тщательно перемешать. Влить немного мясного бульона, чтобы начинка была сочной. Из теста вырезать кружочки, на каждый положить мясную начинку и соединить края в узелки, плотно сжав их. Готовить хинкали в пароварке 30 минут. Подавать, посыпав зеленью.

Вареники с мясом и салом

Что понадобится: *2 стакана муки, 1 яйцо, ⅔ стакана воды, соль*

Для начинки: 250 г свинины, 50 г сала, 2 отварные картофелины, 1 луковица, молотый черный перец, соль Для заправки: 4 ст. л. сливочного масла

Как приготовить:

Замесить крутое тесто из яйца, воды, соли и муки. Оставить его в прохладном месте на 30 минут. Для начинки свинину вместе с салом и отварным картофелем дважды пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарубленный лук, соль и перец, тщательно перемешать. Из теста вырезать небольшие кружочки. На каждый положить немного начинки и сформовать вареники. Решетку пароварки хорошо смазать сливочным маслом, выложить вареники и готовить на пару 30 минут. Подавать вареники, полив растопленным сливочным маслом.

Вареники с печенкой и картофелем

Что понадобится: *4 стакана муки, 1 стакан кефира, 1 ч. л. соды, лимонная кислота, соль Для начинки: 500 г отварной печенки, 5 отварных картофелин, молотый черный перец, соль Для заправки: 1 луковица, 50 г сливочного масла*

Как приготовить:

Для теста в теплый кефир добавить соль, соду, лимонную кислоту, перемешать, всыпать муку (сколько возьмет тесто). Тесто тщательно вымесить, оставить на 30 минут. Для начинки отварной картофель размять в пюре, добавить мелко нарубленную печенку, соль и перец. Из теста вырезать небольшие кружочки. На каждый положить немного начинки и сформовать вареники. Решетку пароварки хорошо смазать сливочным маслом,

выложить вареники и готовить на пару 20 минут. Для заправки лук тонко нашинковать, выложить в чашу для варки круп, добавить сливочное масло, прогреть на пару 10 минут. Подавать вареники горячими, полив приготовленной заправкой.

Картофельные клецки с грибами

Что понадобится: *1 кг картофеля, 300–400 г грибов, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 2 яйца, 6 ст. л. муки, ½ стакана молока, 3 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, молотый черный перец, соль Для соуса: ½ стакана сметаны, 1 ч. л. горчицы, 100 г тертого сыра, зелень петрушки*

Как приготовить:

В чаше для варки круп разогреть 2 ст. л. растительного масла. Добавить мелко нарубленные грибы и лук, готовить на пару 15 минут, посолить, поперчить. Картофель очистить, натереть на мелкой терке, лишнюю жидкость отжать. К картофелю добавить обжаренные грибы с луком, вбить яйца, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Затем влить молоко и всыпать муку, еще раз хорошо перемешать. Решетку пароварки смазать растительным маслом. Из картофельной массы сформовать небольшие шарики, выложить их на решетку пароварки. Вокруг положить лавровый лист и разрезанные пополам зубчики чеснока. Готовить на пару 25 минут. Для соуса сметану соединить с горчицей, добавить рубленую зелень петрушки. Горячие клецки полить соусом и посыпать тертым сыром.

Ужины

Салаты и закуски

Картофельный салат со спаржей

Что понадобится: *4–5 картофелин, 200 г спаржи, 5 веточек мяты, цедра ½ апельсина, растительное масло, перец, соль*

Как приготовить:

Картофель очистить, поместить в пароварку вместе с мятой и апельсиновой цедрой. Варить на пару 20 минут (почти до готовности). Добавить спаржу и готовить в пароварке еще 5–7 минут. Готовый картофель нарезать кубиками, добавить нарезанную спаржу, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Сельдерей с анчоусовым соусом

Что понадобится: *500 г корня сельдерея, 2 помидора, 1 ст. л. рубленой петрушки*

Для соуса: 3 филе анчоуса, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. тертого сыра, 3–4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. красного винного уксуса, 1 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. горчицы, молотый черный перец, соль

Как приготовить:

Сельдерей очистить, хорошо промыть, отварить в пароварке в течение 25 минут. Затем вынуть и сразу же обдать холодной водой, чтобы сохранился цвет. Готовый сельдерей тонко нашинковать. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом и лимонным соком, добавить горчицу, измельченные анчоусы, пропущенный через пресс чеснок, тертый сыр, посолить и поперчить по вкусу. Сельдерей полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать на стол, украсив ломтиками помидоров и посыпав рубленой зеленью петрушки.

Салат из картофеля с корнем сельдерея

Что понадобится: *2 картофелины, 100 г корня сельдерея, 2 помидора, 1 небольшая луковица, 3 отварных яйца, зелень, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль*

Как приготовить:

Картофель отварить в пароварке до готовности (30–40 минут), остудить, очистить, нарезать кубиками. Корень сельдерея и лук мелко нашинковать. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать небольшими ломтиками. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком и солью. Салат полить заправкой и посыпать рубленой зеленью.

Острый салат из капусты с курицей

Что понадобится: *4 куриные грудки, 500 г белокочанной капусты, 100 г краснокочанной капусты, 100 г стручковой фасоли, 2 лукашалота, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. тертого корня имбиря, 1 ч. л. кунжутного масла, 2 ст. л. соевого соуса, ⅓ стручка острого красного перца, молотый перец, сахар, соль Для заправки: 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. рисового уксуса, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, соль, 2 ч. л. семян кунжута*

Как приготовить:

Куриные грудки натереть смесью чеснока, имбиря, молотого перца и соли, оставить на 30 минут. Затем отварить в пароварке в течение 20 минут. Добавить стручки фасоли, варить на пару все вместе еще 5–7 минут. Готовое мясо нарезать полосками, выложить в миску и смешать соусом и кунжутным маслом. Белую и красную капусту нашинковать, добавить сахар, соль, слегка помять руками. Затем положить нарезанные стручки отварной фасоли, тонко нашинкованный лук-шалот, мелко нарубленный острый перец, аккуратно перемешать. Овощной салат выложить на блюдо, сверху уложить полоски отварного куриного филе. Для заправки оливковое масло смешать с уксусом, лимонным соком, сахаром и солью. Салат полить заправкой и посыпать кунжутными семенами.

Баклажаны в остром соусе

Что понадобится: *6 баклажанов, 1 болгарский перец, 1 небольшая луковица Для заправки: 2 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 2 ч. л. шерри, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. рисового уксуса, 1 ст. л. лимонного сока, ¼ ч. л. пасты чили, ¼ ч. л. сахара, соль*

Как приготовить:

Баклажаны, болгарский перец и лук очистить, разрезать пополам, положить в паровую корзину, готовить 10–12 минут

(пока баклажаны не станут мягкими). Готовые овощи вынуть, нарезать, выложить в салатник. Для заправки растительное масло смешать с соевым соусом, рисовым уксусом, лимонным соком, добавить шерри, пропущенный пресс чеснок, сахар, соль и пасту чили. Овощи полить приготовленной заправкой и дать настояться 1 час.

Салат из овощей с курицей

Что понадобится: *300 г куриного филе, 800 г цветной капусты, 1 морковь, 100 г зеленого горошка, зелень, 1 стакан майонеза или сметанного соуса*

Как приготовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия. Морковь очистить и нарезать кубиками. Куриное филе положить на нижний ярус пароварки, а цветную капусту, морковь и зеленый горошек – на верхний. Мясо курицы готовить 25–30 минут, овощи – 15–20 минут. Готовое остывшее мясо нарезать, соединить с овощами, полить майонезом или сметанным соусом. Подавать, украсив зеленью.

Салат с курицей и авокадо

Что понадобится: *4 куриные грудки, 1 авокадо, 1 грейпфрут, 1 апельсин, 200 г листьев салата, 200 г кресс-салата, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. меда, ¼ стакана оливкового масла, 1 ст. л. красного винного уксуса, 1 ч. л. соевого соуса, лимонный сок, молотый перец, соль*

Как приготовить:

Куриные грудки отварить в пароварке до готовности. Посолить, поперчить, остудить и нарезать кусочками. Грейпфрут и апельсин очистить от кожуры и косточек, нарезать тонкими дольками. Авокадо очистить, удалить косточку, нарезать ломтиками, сразу же полить лимонным соком, чтобы они не потемнели. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом, добавить соевый соус, мед, пропущенный через пресс чеснок, соль и перец. Листья салата и кресс-салат крупно нарубить, соединить с авокадо, грейпфрутом и апельсином, полить половиной заправки, аккуратно перемешать и выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить кусочки курицы и полить оставшейся заправкой.

Салат из индейки с фруктами и карри

Что понадобится: *700 г филе индейки, 1 болгарский перец, 200 г консервированных ананасов, 200 г винограда без косточек, ½ стакана рубленых грецких орехов, 2 зеленых яблока, 2 стебля сельдерея, ½ луковицы, 2 ст. л. натурального йогурта, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. лимонного сока, ½ ч. л. тмина, 1 ч. л. карри, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Филе индейки промыть, положить в пароварку и готовить 45 минут. Затем вынуть, посолить, поперчить, остудить и нарезать кусочками. Болгарский перец, лук и стебли сельдерея очистить, мелко нашинковать. Консервированные ананасы нарезать кубиками. Виноград снять с грозди, промыть, обсушить, крупные ягоды разрезать пополам. Яблоки очистить, мелко нарезать, сразу же полить лимонным соком. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить рубленые грецкие орехи. Для заправки йогурт смешать с майонезом, добавить тмин, карри и соль. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из индейки с черносливом

Что понадобится: *200 г филе индейки, 150 г ананасов, 80 г чернослива без косточек, 4 листа салата, зелень, 3 ст. л. майонеза, перец, соль*

Как приготовить:

Филе индейки промыть, положить в пароварку и готовить 30 минут. Затем вынуть, посолить, поперчить, остудить и нарезать кусочками. Ананасы нарезать кубиками. Чернослив залить кипятком на 10 минут, затем воду слить, чернослив отжать и мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата, полить майонезом и украсить зеленью.

Салат «Итальянский»

Что понадобится: *150 г филе цыпленка, 150 г свежих или консервированных грибов, 150 г корня сельдерея, 2 свежих помидора, 1 маринованный огурец, зелень петрушки и укропа, 100 г тертого сыра, ½ стакана майонеза, соль*

Как приготовить:

Филе цыпленка, грибы и корень сельдерея готовить в пароварке в течение 25–30 минут. Затем остудить и нарезать. Помидоры и огурец нарезать небольшими ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить тертый сыр, посолить, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Салат украсить зеленью.

Салат из говядины с грибами и луком

Что понадобится: *200 г говядины, 10 белых грибов, 6 маринованных огурцов, 6 луковиц, зелень, 6 ст. л. огуречного маринада, 4 ст. л. растительного масла, соль*

Как приготовить:

Говядину промыть, отварить в пароварке в течение 1 часа. Затем вынуть, посолить, остудить и нарезать тонкими полосками. Белые грибы отварить в подсоленной воде до готовности, нарезать.

Репчатый лук и маринованные огурцы тонко нашинковать, перемешать, залить огуречным маринадом и оставить на 1 час. К маринованному луку и огурцам добавить мясо, грибы, заправить растительным маслом и перемешать. Салат поместить в холодильник на 1 час. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью.

Салат с осетриной, семгой и икрой

Что понадобится: *350 г филе осетрины, 50 г слабосоленой семги, 30 г икры, 2 картофелины, 3 свежих огурца, 50 г листьев салата, 50 г свежего эстрагона, ½ стакана сметаны, сок 1 лимона, перец, соль*

Как приготовить:

Осетрину посолить, поперчить, полить лимонным соком. Картофель очистить, разрезать пополам. Осетрину и картофель выложить на решетку пароварки, посыпать рубленым эстрагоном и готовить 20 минут. Затем вынуть, остудить. Рыбу очистить от кожицы, нарезать небольшими ломтиками. Такими же ломтиками нарезать картофель. Листья салата крупно нарубить, добавить нарезанные свежие огурцы, картофель и ломтики осетрины. Салат посолить, полить лимонным соком, заправить сметаной, аккуратно перемешать и выложить на сервировочное блюдо. Семгу нарезать тонкими ломтиками, свернуть в виде конусов, наполнить икрой и украсить салат.

Винегрет с рыбой

Что понадобится: *250–300 г рыбного филе (треска, палтус, морской окунь, хек, аргентина), 2 картофелины, 1 небольшая свекла, 1 морковь, 100–150 г маринованных огурцов, ⅔ стакана майонеза или салатной заправки, перец, соль*

Как приготовить:

Картофель, свеклу и морковь очистить, разрезать пополам, выложить на нижний уровень пароварки и готовить на пару 40–50 минут. Филе рыбы посолить, поперчить, выложить на верхний уровень пароварки, готовить на пару 30 минут. Овощи и рыбу вынуть, остудить, нарезать кубиками. Маринованные огурцы мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, полить майонезом или салатной заправкой и аккуратно перемешать.

Салат с крабовыми палочками в тарталетках

Что понадобится: *6 тарталеток, 200 г крабовых палочек, ½ стакана риса, 1 свежий огурец, 1 луковица, 5 веточек петрушки и укропа, 1 отварное яйцо, сметана (или майонез), перец, соль*

Как приготовить:

Рис положить в чашу для варки круп, залить кипящей водой и готовить в пароварке 25 минут. Готовый рис остудить. Крабовые палочки нарезать кубиками. Свежий огурец и лук мелко нашинковать. Отварное яйцо и зелень мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить. Салат посолить, поперчить, заправить сметаной и выложить в тарталетки, наполнив их с горкой. Подавать, украсив зеленью.

Кабачковая икра

Что понадобится: *1 кабачок, 2 помидора, 1 морковь, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, зелень, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. кетчупа, перец, сахар, соль*

Как приготовить:

Кабачок очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке. Морковь очистить, также натереть на крупной терке. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать. Лук мелко нашинковать. В чашу для круп влить растительное масло, выложить овощи, добавить немного сахара, перец, соль. Готовить

в пароварке 35 минут. Затем добавить пропущенный через пресс чеснок, кетчуп, рубленую зелень, перемешать и готовить еще 20 минут.

Артишоки с маслом и чесноком

Что понадобится: *2 артишока, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

У артишоков срезать стебли и удалить жесткие внешние листья. Между листьями вложить кусочки сливочного масла и ломтики чеснока. Поместить артишоки в пароварку ствольной стороной вниз. Отварить на пару до готовности (около 25 минут), посолить, поперчить.

Брокколи с имбирем

Что понадобится: *400 г брокколи, 1 болгарский перец, 10 г корня имбиря, 3 веточки петрушки, ⅓ стакана куриного бульона, ½ ч. л. кунжутного масла, 1 ч. л. соевого соуса, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Брокколи разобрать на соцветия, выложить в чашу для варки круп. Между соцветиями положить кусочки корня имбиря. Болгарский перец нарезать полосками, распределить поверх брокколи, посыпать рубленой зеленью петрушки. Куриный бульон смешать с соевым соусом, добавить 1 ст. л. воды. Вылить смесь на овощи. Готовить в пароварке 10–15 минут. Овощи должны стать чуть мягкими. С помощью шумовки выложить овощи на сервировочное блюдо, посолить, поперчить. Оставшуюся в чаше жидкость смешать с кунжутным маслом, полить овощи и подать на стол.

Артишоки с перепелиными яйцами

Что понадобится: *4 замороженных артишока, 4 перепелиных яйца, 1 ст. л. сливочного масла, сливки, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Отварить замороженные артишоки в пароварке в течение 25 минут. На каждый артишок положить кусочек сливочного

масла, посолить, поперчить и вылить по перепелиному яйцу. Поместить блюдо в пароварку еще на 5 минут и сразу же подавать на стол, полив сливками.

Брокколи с морковью

Что понадобится: *400 г брокколи, 3 моркови среднего размера, 1 болгарский перец, растительное масло, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Брокколи разобрать на соцветия. Болгарский перец нарезать полосками. Морковь очистить, тонко нашинковать. Подготовленные овощи выложить на решетку пароварки и готовить 10–15 минут. Затем переложить овощи на блюдо, посолить, поперчить, полить растительным маслом и подать на стол.

Отварная кольраби

Что понадобится: *5 кольраби небольшого размера, 1 ст. л. сливочного масла, соль, молотый черный перец*

Как приготовить:

Кольраби очистить, нарезать небольшими кусочками, выложить на решетку пароварки. Готовить 18–25 минут. Кольраби должна стать мягкой, но слегка хрустящей. Переложить кольраби на блюдо, посолить, поперчить, полить растопленным сливочным маслом и сразу же подать на стол.

Брюссельская капуста с орехами

Что понадобится: *500 г брюссельской капусты, ¼ стакана рубленых орехов, 1 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Брюссельскую капусту разобрать на отдельные кочанчики, промыть, разрезать их пополам 15–20 минут. Капуста должна стать мягкой, но сохранить ярко-зеленый цвет. Готовую капусту выложить на сервировочное блюдо, посолить, поперчить, полить растопленным сливочным маслом и посыпать орехами.

Лобио с помидорами и орехами

Что понадобится: *500 г стручковой фасоли, 600 г помидоров, ½ стакана рубленых грецких орехов, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 веточка кинзы, 3 веточки петрушки, 3 веточки базилика, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Стручки фасоли нарезать кусочками, готовить на пару 5 минут. Помидоры нарезать дольками, положить в пароварку и готовить 10 минут. После этого протереть их через сито. Получившееся пюре выложить в чашу для варки круп, добавить рубленые орехи, мелко нашинкованный лук, измельченный чеснок и зелень, положить отварную фасоль, посолить, поперчить, аккуратно перемешать и готовить на пару 10 минут.

Шпинат со сметаной и чесноком

Что понадобится: *500 г шпината, 2 зубчика чеснока, 3–5 веточек кинзы, 3–5 ст. л.*

Как приготовить:

Шпинат выложить в пароварку, готовить 10–12 минут. Затем отжать его и мелко нарубить. Кинзу мелко нарубить, чеснок пропустить через пресс, соединить со шпинатом, добавить соль, перец, взбитую сметану и перемешать.

Овощи, тушенные в сметане

Что понадобится: *4 свеклы, 3 моркови, ½ стакана сметаны, 1 стакан воды, 5 веточек укропа, 1 ч. л. сахара, соль*

Как приготовить:

Очищенные свеклу и морковь нарезать соломкой, положить в чашу для варки круп. Влить 1 стакан кипящей воды, добавить сметану, соль, сахар. Готовить в пароварке 40–50 минут. Выключить пароварку, оставить в ней овощи еще на 10–15 минут. Подавать на стол, посыпав рубленой зеленью укропа.

Баклажаны, фаршированные грибами

Что понадобится: *3 баклажана, 5–6 шампиньонов, 3 помидора, 2 луковицы, 3–4 зубчика чеснока, ломтик корня имбиря (1 см), 50 г тертого сыра, зелень, 3–4 ст. л. майонеза, 1 ч. л. оре¼но, 1 ч. л. приправы для грибов, смесь перцев, соль*

Как приготовить:

Баклажаны разрезать вдоль пополам, опустить на 10 минут в горячую подсоленную воду. Затем вынуть, обсушить, аккуратно вырезать сердцевину. Для начинки шампиньоны мелко нарезать, добавить рубленые помидоры, мелко нашинкованный репчатый лук и измельченную мякоть баклажанов, посолить, поперчить, перемешать. Баклажаны наполнить приготовленной начинкой, полить смесью майонеза и пропущенного через пресс чеснока, посыпать тертым сыром. Фаршированные баклажаны выложить на решетку пароварки, посыпать орегано и приправой для грибов, вокруг разложить кусочки имбиря. Готовить на пару 40 минут. Подавать, посыпав зеленью.

Овощи с кедровыми орешками

Что понадобится: *200 г брокколи, 2 цукини, 200 г стручковой фасоли, 4 молодые моркови, 40 г кедровых орешков, 1 зубчик чеснока, 50 г сливочного масла, перец, соль*

Как приготовить:

Цукини разрезать пополам. Морковь очистить. Подготовленные овощи выложить на решетку пароварки, готовить 10 минут. Затем добавить соцветия брокколи и стручковую фасоль, готовить еще 10 минут. В чаше для варки круп разогреть сливочное масло, положить кедровые орешки и чеснок, пропущенный через пресс, прогреть 2–3 минуты. Добавить нарезанные отварные овощи, посолить, поперчить, аккуратно перемешать и подать на стол.

Пудинг из куриного мяса

Что понадобится: *2 кг куриного мяса, 1 морковь, 1 луковица, 4 яйца, 200 г пшеничной булки, 500 мл молока, 250 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. рубленой зелени, молотый черный перец, соль*

Для соуса: 4 отварных яйца, 1 ст. л. рубленой зелени, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, перец, соль

Как приготовить:

Куриное мясо, морковь и лук отварить на пару. Булку замочить в молоке, затем отжать. Отварное мясо вместе с морковью, луком и булкой пропустить через мясорубку 3–4 раза. Сливочное масло растереть, добавить по одному яичные желтки. Смешать с куриным фаршем, поперчить, посолить по вкусу, всыпать рубленую зелень. Аккуратно ввести взбитые

белки. Массу выложить в чашу для варки круп, густо смазанную маслом и посыпанную сухарями. Готовить в пароварке 1 час. Для соуса отварные добавить рубленые яйца и зелень. Подавать пудинг, полив соусом.

Голубцы с колбасным фаршем

Что понадобится: *4 листа капусты, 200 г колбасного фарша, 300 г помидоров, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Листья капусты промыть, положить на нижний уровень пароварки, помидоры – на верхний. Готовить на пару 10 минут. Капустные листья остудить, утолщенные жилки срезать или слегка отбить. На каждый лист положить немного колбасного фарша, посолить, поперчить, свернуть конвертиком. Голубцы положить на решетку пароварки, готовить 20 минут. Помидоры очистить от кожицы, протереть через сито, выложить в чашу для варки круп. Добавить масло, нашинкованный лук и измельченный чеснок, посолить, поперчить, готовить на пару 10–15 минут. Подавать голубцы, полив приготовленным томатным соусом.

Закуска из курицы с грибами

Что понадобится: *500 г куриного филе, 200 г грибов, 150 г консервированного горошка, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, 3 ст. л. кетчупа, черный и красный молотый перец, сахар, соль*

Как приготовить:

Филе курицы выложить в пароварку и готовить 25–30 минут. Грибы отварить, нарезать, соединить с нарезанным мясом курицы. Добавить зеленый горошек, посолить. Майонез смешать со сметаной, кетчупом, сахаром и солью. Полить закуску смесью, заправить молотым перцем и перемешать.

Суфле из курицы с вялеными помидорами и базиликом

Что понадобится: *400 г куриного филе, 75 г вяленых томатов, 1 зубчик чеснока, 6–7 листьев свежего базилика, 2 яйца, ½ стакана сметаны, 4 ст. л. молока, растительное масло, панировочные сухари, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Куриное мясо измельчить в блендере до состояния пюре. Сметану соединить с молоком, хорошо перемешать (вместо сметаны с молоком можно использовать жирные сливки), соединить с куриным пюре, добавить взбитые яйца, соль, перец, хорошо взбить. Отдельно измельчить в блендере вяленые помидоры, чеснок и базилик, смазать растительным маслом и посыпать молотыми сухарями. Выложить куриный фарш (не более ⅔ объема чаши), разровнять. Готовить в пароварке 1,5 часа.

Суфле из курицы

Что понадобится: *300 г куриного мяса, 3 яичных белка, ¼ стакана молока, 60 мл белого сухого вина, 20 г сливочного масла, растительное масло, панировочные сухари, специи, соль*

Как приготовить:

Куриное мясо пропустить через мясорубку с мелкой решеткой 3–4 раза, добавить вино, мягкое сливочное масло, молоко, специи, соль и хорошо взбить (перед взбиванием массу охладить). Охлажденные белки взбить в густую пену, аккуратно соединить с фаршем. Чашу для варки круп смазать растительным маслом и посыпать молотыми сухарями. Выложить куриный фарш (не более ⅔ объема чаши), готовить в пароварке 1,5 часа.

Рулетики из свинины с овощной начинкой

Что понадобится: *800 г свинины, 1 морковь, 1 болгарский перец, 1 луковица, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, тертый мускатный орех, перец, соль*

Для соуса: 1 стакан бульона, ½ ст. л. муки, 1 ст. л. сметаны, зелень, перец, соль

Как приготовить:

Для начинки морковь, болгарский перец и лук очистить, мелко нашинковать, выложить в чашу для варки круп, добавить сливочное масло, тушить на пару 5 минут. Затем добавить сметану, посолить, поперчить, приправить мускатным орехом, тушить еще 5 минут. Свинину нарезать широкими ломтиками, хорошо отбить, посолить, поперчить. На ломтики мяса выложить приготовленную начинку, свернуть рулетами и обвязать ниткой. Готовить в пароварке 1 час. Для соуса бульон, образовавшийся

в поддоне, довести до кипения, добавить сметану, смешанную с мукой, варить до загустения. В конце приготовления посолить, поперчить, добавить рубленую зелень. Подавать рулеты, полив соусом.

Рулет из утиного мяса

Что понадобится: *2 кг утиного мяса, 1 пучок зелени (базилик, мелисса, петрушка), кетчуп, майонез, 1 ст. л. специй, соль*

Как приготовить:

Утиное мясо щедро посыпать солью и специями, выложить в пароварку и готовить 1,5 часа.

Готовое мясо выложить на пищевую пленку так, чтобы образовался толстый пласт. Зелень мелко нарубить, смешать с кетчупом и майонезом. Начинку выложить на мясо и с помощью пленки свернуть в рулет. Рулет плотно завернуть в пленку и поставить в холодильник на ночь. На следующий день пленку снять, рулет нарезать ломтиками и подать на стол.

Пудинг из мяса с рисом

Что понадобится: *400 г говядины, ½ стакана риса, 3 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, панировочные сухари, перец, соль*

Как приготовить:

Говядину поместить на нижний уровень пароварки, готовить 40 минут. Рис отварить на верхнем ярусе в чаше для круп в течение 20 минут. Отварные мясо и рис дважды пропустить через мясорубку. Добавить яичные желтки, соль и перец, тщательно перемешать. Белки взбить в крепкую пену, аккуратно ввести в массу, вымешивая деревянной лопаточкой. Чашу для варки круп хорошо смазать сливочным маслом и посыпать молотыми сухарями. Выложить приготовленную мясную массу, разровнять поверхность. Готовить в пароварке 25 минут. Подавать пудинг, полив растопленным сливочным маслом.

Буженина из телятины

Что понадобится: *1,5 кг телятины, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, специи, соль*

Как приготовить:

Телятину вымыть, обсушить, разрезать так, чтобы

образовался пласт, слегка отбить. Сделать в мясе глубокие надрезы, натереть солью и специями и нашпиговать кусочками моркови и чеснока. Пласт свернуть рулетом, обвязать шпагатом. Поместить в пароварку и готовить 2 часа.

Колбаски из баранины

Что понадобится: *450 г баранины, 20 г селезенки, 10 г курдючного сала или топленого масла, 100 г свежих бараньих кишок, ½ стакана отварного риса, ½ луковицы, ⅔ стакана воды, молотый черный перец, соль*

Как приготовить:

Бараньи кишки пересыпать солью, несколько раз промыть водой, вывернуть, поскоблить и вновь промыть. Мякоть баранины, курдючное сало и селезенку пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарубленный лук, отварной рис, соль, перец и воду, тщательно вымесить. Полученным фаршем наполнить кишки и завязать их ниткой. Варить колбаски на пару 1 час.

Оромо

Что понадобится: *2 яйца, 3 стакана муки, 50 г сливочного масла, 1½ –2 стакана воды, растительное масло, соль*

Для начинки: 300 г баранины или говядины, 150 г тыквы, 1 морковь, 3–5 луковиц, 1 пучок зелени, перец, соль

Как приготовить:

Замесить тесто из яиц, воды, сливочного масла, соли и муки. Вымешивать руками несколько минут. Затем накрыть салфеткой и оставить на 30 минут. Для начинки мясо пропустить через мясорубку. Тыкву, морковь и лук очистить, очень мелко нарубить, соединить с мясом. Добавить измельченную зелень, соль, перец, тщательно перемешать. Можно добавить немного воды, чтобы начинка получилась сочной. Тесто раскатать в тонкий пласт, смазать растопленным сливочным маслом. Выложить начинку, разровнять и свернуть пласт рулетом. Со всех сторон плотно защипнуть края, чтобы во время приготовления не вытекал сок. Выложить в пароварку на решетку, хорошо смазанную растительным маслом, готовить 1 час.

Лосось с огуречным соусом

Что понадобится: *4 стейка лосося, 1 свежий огурец, 1 зубчик*

чеснока, 3–5 веточек укропа, ½ стакана нежирного йогурта, ½ стакана майонеза, 1 ч. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Как приготовить:

Стейки лосося натереть с обеих сторон оливковым маслом и пропущенным через пресс чесноком, посолить, поперчить. Выложить в пароварку, готовить 15–20 минут. Выложить рыбу на тарелку, снять кожицу, удалить кости. Для соуса свежий огурец очистить, натереть на терке, лишнюю жидкость отжать. К огурцу добавить йогурт, майонез, измельченную зелень укропа, соль и перец, тщательно взбить. Подавать лосося, полив огуречным соусом.

Суфле из трески

Что понадобится: *400 г филе трески, 3 яйца, 1 ст. л. муки, ½ стакана молока, 1 ст. л. растительного масла, панировочные сухари, перец, соль*

Как приготовить:

Филе трески без кожи отварить на пару 15 минут, остудить, дважды пропустить через мясорубку. Муку подсушить в сковороде, влить кипящее молоко и варить до загустения, остудить. Приготовленный белый соус соединить с рыбной массой, добавить яичные желтки, перец, перемешать. Белки взбить в густую пену, аккуратно ввести в рыбную массу. Чашу для варки круп хорошо смазать растительным маслом и посыпать молотыми сухарями, выложить рыбную массу. Готовить на пару 45 минут.

Запеканки

Овощная запеканка с сыром

Что понадобится: *1 кабачок, 1 баклажан, 1 болгарский перец, 150 г сыра, 1 яйцо, 1 пучок зелени укропа и петрушки, растительное масло, соль*

Как приготовить:

Кабачок и баклажан очистить, нарезать небольшими кубиками. Добавить мелко нашинкованный болгарский перец, рубленую зелень, тертый сыр, соль. Вбить яйцо и аккуратно перемешать. Чашу для варки круп хорошо смазать растительным маслом, выложить овощную массу. Готовить в пароварке 30 минут. Подавать, посыпав зеленью.

Запеканка из цветной капусты с сыром

Что понадобится:

1 кг цветной капусты, 4 яйца, 100 г сыра, ¼стакана муки, 1½ стакана молока, 1 стакан сливок, 50 г сливочного масла, растительное масло, перец, соль

Как приготовить:

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить на пару 5 минут. В сковороде растопить сливочное масло, обжарить муку. Влить молоко и сливки, варить до загустения, остудить. В приготовленный соус добавить взбитые яйца и тертый сыр, посолить, поперчить, перемешать. Чашу для варки круп хорошо смазать растительным маслом, вылить половину соуса, положить соцветия капусты и залить оставшимся соусом. Готовить на пару 20 минут.

Картофельная запеканка с брынзой

Что понадобится: *4 картофелины, 1 стакан измельченной брынзы, 4 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль*

Как приготовить:

Картофель отварить на пару в течение 30–40 минут, очистить, нарезать кружочками. Чашу для варки круп хорошо

смазать растительным маслом, выложить половину нарезанного картофеля, слегка посыпать перцем. Сверху распределить измельченную брынзу, сбрызнуть маслом. Затем выложить оставшийся картофель, посолить, поперчить, сбрызнуть маслом. Яйца взбить с молоком, залить запеканку. Готовить на пару 30 минут.

Лазанья с грибами

Что понадобится: *12 пластин лазаньи, ½ стакана сушеных белых грибов, 2 маленьких цукини, 2 болгарских перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 250 г мягкого сыра, 200 мл томатного сока, 200 г сметаны, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сушеного тимьяна, мускатный орех, перец, соль*

Как приготовить:

Грибы замочить на ночь, затем отварить в подсоленной воде до готовности. Готовые грибы мелко нарезать. В чаше для круп разогреть 2 ст. л. растительного масла. Цукини нарезать кубиками. Болгарский перец и лук мелко нарубить. Подготовленные овощи выложить в чашу с маслом, тушить на пару 5 минут. Добавить нарезанные грибы, измельченный чеснок, тимьян, перец и соль, влить томатный сок и тушить на пару 10 минут. Листы лазаньи выложить в пароварку на решетку, хорошо смазанную растительным маслом, готовить на пару 10–15 минут. Мягкий сыр смешать со сметаной, солью, перцем и мускатным орехом. Чашу для варки круп хорошо смазать оставшимся растительным маслом. Выложить по очереди листы лазаньи, положив на каждый немного грибной начинки и полив сырным соусом. Сверху полить оставшимся сырным соусом и поместить в пароварку. Готовить 40 минут.

Картофельная запеканка с капустой

Что понадобится: *5 картофелин, 200 г белокочанной капусты, ½ луковицы, 1 сырое яйцо, 3 отварных яйца, ⅓ стакана муки, растительное масло, панировочные сухари, перец, соль*

Как приготовить:

Картофель очистить, отварить на нижнем ярусе пароварки 40 минут. Капусту и лук нашинковать, отварить на верхнем ярусе пароварки в течение 15 минут. Картофель размять в пюре, посолить, поперчить, добавить сырое яйцо и муку, тщательно перемешать. Отварные яйца мелко нарубить, соединить

с капустой и луком, посолить, поперчить. Чашу для варки круп хорошо смазать растительным маслом и посыпать молотыми сухарями. Затем выложить слоями картофель с капустой в следующей последовательности: 1-й слой – ⅓ картофельной массы; 2-й – ½ капусты с луком и яйцами; 3-й – ⅓ картофельной массы; 4-й – оставшаяся капуста; 5-й – оставшийся картофель. Запеканку готовить на пару 30 минут.

Лазанья со шпинатом и курицей

Что понадобится: *250 г шпината, 3 яйца, 1 стакан муки, растительное масло, соль*

Для начинки: 600 г куриного филе, 2 помидора, 1–2 луковицы, 100 г сыра, 1 ст. л. муки, 1 стакан бульона, 4 ст. л. сливочного масла, перец, соль

Как приготовить:

Шпинат припустить на пару 10 минут, затем протереть через сито. Добавить яйца, соль, тщательно перемешать. Всыпать муку и замесить крутое тесто. Раскатать из него несколько небольших тонких пластов, слегка подсушить. Затем выложить их в пароварку на решетку, хорошо смазанную растительным маслом, и отварить на пару 10–15 минут. В чаше для круп разогреть сливочное масло. Куриное филе нарезать маленькими кусочками, положить в чашу с маслом, тушить на пару 10 минут. Добавить мелко нарезанный лук, тушить 2 минуты. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать, положить в чашу к мясу, тушить 5 минут. Затем влить кипящий бульон, всыпать муку, посолить, поперчить, тщательно перемешать и готовить 10 минут. Чашу для варки круп хорошо смазать маслом. Выложить по очереди листы лазаньи, положив на каждый немного мясной начинки и посыпав тертым сыром. Лазанью готовить в пароварке 25 минут.

Запеканка из макарон с курицей

Что понадобится: *150 г макарон, 200 г куриного мяса, 1 помидор, 2 яйца, 80 г тертого сыра, ¼ стакана молока, растительное масло, перец, соль*

Как приготовить:

Макароны отварить в подсоленной воде до готовности. Куриное мясо отварить в пароварке, нарезать кубиками. Помидор очистить от кожицы, мелко нарезать. Чашу для варки круп

хорошо смазать растительным маслом, выложить куриное мясо. Сверху распределить нарезанные помидоры, посолить, поперчить. Затем выложить макароны. Яйца взбить с молоком, полить запеканку и посыпать тертым сыром. Поместить в пароварку и готовить 30 минут.

Картофельная запеканка с мясом

Что понадобится: *600 г мясного фарша, 1 кг картофеля, 2 помидора, 1 морковь, 1 луковица, 2 яйца, ½ стакана бульона, 3 ст. л. сливочного масла, перец, соль*

Как приготовить:

Картофель очистить, отварить в пароварке до готовности. Затем размять в пюре, добавить взбитые яйца, 2 ст. л. сливочного масла, перец и соль. В чаше для круп разогреть оставшееся сливочное масло, выложить мясной фарш и тушить 10 минут. Затем добавить тертую морковь и нарубленный репчатый лук, тушить 10 минут. Влить кипящий бульон, посолить, поперчить, тушить еще 10 минут. Помидоры очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками, выложить на дно отдельной чаши для круп. Затем положить приготовленный мясной фарш. Сверху распределить картофельное пюре. Запеканку поместить в пароварку и готовить 30 минут.

Куриная запеканка с зеленым горошком

Что понадобится: *500 г куриного мяса, 3 моркови, 1 луковица, 300 г консервированного зеленого горошка, 100 г сыра, ½ стакана майонеза, 3 ст. л. сливочного масла, перец, соль*

Как приготовить:

Куриное мясо пропустить через мясорубку, посолить, поперчить. В чаше для круп распустить 2 ст. л. сливочного масла, выложить тертую морковь и мелко нарубленный лук, тушить на пару 10 минут. Затем вынуть из пароварки, добавить консервированный зеленый горошек, перемешать. Сыр натереть на терке, смешать с майонезом. Чашу для круп смазать оставшимся сливочным маслом. Выложить немного мясного фарша, сверху распределить немного овощной начинки и полить смесью майонеза с сыром. Последовательность повторить несколько раз. Верхним слоем должен быть мясной. Поверхность запеканки смазать майонезом. Готовить на пару 1 час.

Творожно-манная запеканка с бананами

Что понадобится: *500 г творога, 2 банана, 3 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 3 ст. л. молока, 1 ст. л. сливочного масла, цедра 1 лимона, 3 ст. л. сахара, соль*

Как приготовить:

Творог тщательно растереть с сахаром и тертой лимонной цедрой. Добавить взбитые яйца, молоко, манную крупу и соль, тщательно перемешать. Чашу для круп хорошо смазать сливочным маслом, выложить половину творожной массы. Сверху уложить слой нарезанных кружочками бананов. Затем выложить вторую половину массы. Готовить запеканку на пару 45 минут.

Творожная запеканка

Что понадобится: *250 г творога, 1 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 3 ст. л. молока, 1 ст. л. сливочного масла, сода на кончике ножа, корица, 1 пакет ванильного сахара, 1 ст. л. сахара, соль, 1 ч. л. апельсинового сока*

Как приготовить:

Творог тщательно растереть с сахаром и ванильным сахаром. Добавить взбитые яйца, молоко, манную крупу, корицу, соду и соль, тщательно перемешать. Чашу для круп хорошо смазать сливочным маслом, выложить творожную массу, поместить в пароварку. Готовить запеканку на пару 45 минут. Готовую запеканку полить апельсиновым соком и подать на стол.

Рисовая запеканка с яблоками

Что понадобится: *½ стакана риса, 1 яблоко, 2 ст. л. изюма, 1 яйцо, ½ стакана молока, 1 стакан воды, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара*

Как приготовить:

Рис промыть, выложить в чашу для варки круп, залить кипящей водой и варить на пару до готовности. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими кусочками. Изюм залить кипятком на несколько минут, затем воду слить, изюм отжать. Яйцо взбить с молоком и сахаром. Чашу для круп хорошо смазать сливочным маслом, выложить половину отварного риса. Сверху распределить яблоки и изюм. Затем выложить оставшийся рис и залить яично-молочной смесью. Запеканку готовить

в пароварке 40–45 минут.

Рыбная запеканка

Что понадобится: *100 г рыбного филе, 2–3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. молока, растительное масло, перец, соль*

Как приготовить:

Картофель очистить, отварить на пару до готовности. Затем размять в пюре, добавить молоко, посолить, поперчить. В чаше для круп разогреть растительное масло. Выложить тертую морковь и мелко нарубленный репчатый лук, тушить на пару 2 минуты. Затем добавить рыбное филе, нарезанное небольшими кусочками, посолить, поперчить, перемешать, тушить 2 минуты. После этого сверху аккуратно выложить картофельное пюре и готовить запеканку в пароварке 30 минут.

Творожная запеканка с макаронами

Что понадобится: *200 г творога, 100 г макарон, 1 морковь, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сахара*

Как приготовить:

Макароны отварить до готовности. Морковь очистить, натереть на крупной терке, положить в чашу для варки круп, добавить 1 ст. л. сливочного масла, тушить на пару 5 минут. Творог тщательно растереть с сахаром, добавить взбитое яйцо, перемешать. Остывшие макароны соединить с творогом, перемешать. Чашу для круп хорошо смазать сливочным маслом, выложить половину творожной массы с макаронами. Сверху уложить тушеную морковь. Затем выложить оставшуюся творожную массу с макаронами. Поверхность запеканки смазать сметаной. Готовить в пароварке 45 минут.

Творожная запеканка с цукатами

Что понадобится: *500 г творога, 100 г цукатов, 50 г изюма, 2 ст. л. манной крупы, 4 яйца, 3 ст. л. сливочного масла, растительное масло, молотые панировочные сухари, цедра 1 апельсина, 1 ст. л. сахара, ¼ ч. л. соли*

Как приготовить:

Творог протереть через сито. Добавить взбитые желтки,

сахар, соль, тертую цедру апельсина, всыпать манную крупу и влить растопленное сливочное масло. Массу хорошо взбить деревянной лопаточкой. Затем добавить промытый изюм и нарезанные цукаты. В последнюю очередь ввести взбитые в густую пену яичные белки. Чашу для круп хорошо смазать растительным маслом и посыпать молотыми сухарями. Выложить творожную массу, разровнять. Готовить запеканку на пару 45 минут.

Десерты

Бисквит «Чайный»

Что понадобится: *6 яиц, 2 ч. л. зеленого чая, 2 ст. л. воды, 1½ стакана муки, ½ ч. л. разрыхлителя, 1 стакан сахара, 1 ч. л. ванили, 2 ч. л. кунжутных семян, растительное масло*

Как приготовить:

Просеять вместе муку, разрыхлитель и растертый в порошок зеленый чай. Отдельно смешать желтки, воду, сахар и ваниль, взбивать миксером на средней скорости, пока смесь не увеличится в объеме. Всыпать мучную смесь и аккуратно перемешать до однородного состояния. Белки взбить в крепкую пену, ввести в тесто и осторожно перемешать. Чашу для варки круп хорошо смазать растительным маслом и посыпать кунжутными семенами. Аккуратно выложить тесто. Готовить в пароварке 30 минут. Готовый бисквит остудить и вынуть из чаши.

Яблочная шарлотка

Что понадобится: *2 яблока, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 4 ст. л. молока, 1 стакан муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 ст. л. лимонного сока, корица, ванилин, 1 ст. л. сахара, ½ стакана сахарной пудры*

Как приготовить:

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками, сразу же полить лимонным соком. Для теста яйца взбить с сахарной пудрой. Добавить растопленное сливочное масло, молоко, ванилин и разрыхлитель, всыпать муку, тщательно перемешать. Чашу для варки круп хорошо смазать сливочным маслом. Выложить нарезанные яблоки, посыпать сахаром и корицей. Сверху аккуратно вылить тесто. Готовить шарлотку в пароварке 45 минут.

Бисквит «Зебра»

Что понадобится: *5 яиц, ¾ стакана муки, 2 ст. л. какао, ½ стакана сахара, ванилин, растительное масло*

Как приготовить:

Отделить белки от желтков. Белки взбить в пену до устойчивых пиков (масса должна увеличиться примерно в 3 раза). Желтки взбить с сахаром и ванилином. Обе массы соединить, всыпать муку, аккуратно перемешать. Тесто разделить на 2 части, в одну из них добавить какао. Чашу для варки круп хорошо смазать растительным маслом. Ложкой, чередуя, выложить белое и коричневое тесто. Готовить бисквит в пароварке 35–50 минут (готовность проверить зубочисткой). Готовый бисквит оставить на ночь, утром можно подавать на стол. По желанию бисквит можно украсить кремом, вареньем или взбитыми сливками.

Тыквенный чизкейк

Что понадобится: *300 г тыквы, 200 г творожного сыра, 4 яичных белка, цедра 1 лимона, 1 ст. л. кукурузного крахмала, ⅓ стакана сахара, растительное масло*

Как приготовить:

Тыкву очистить, нарезать кубиками, отварить в пароварке до мягкости (примерно 25–30 минут). Затем измельчить в блендере до пюреобразного состояния. Добавить творожный сыр, лимонную цедру, крахмал и сахар, тщательно взбить. Отдельно взбить белки в густую пену, аккуратно ввести их в тыквенную массу. Чашу для варки круп хорошо смазать растительным маслом. Аккуратно выложить тесто. Готовить в пароварке 40 минут. Затем пароварку выключить, чизкейк оставить в ней остывать. Остывший чизкейк поместить в холодильник на ночь.

Желейный чизкейк

Что понадобится: *250 г творога, 400 г консервированных персиков, 3 яйца, 1 ст. л. кукурузного крахмала, цедра 1 лимона, 3 ст. л. сахара, 3 веточки мяты*

Для основы: 2 ст. л. ржаных отрубей, 3 ст. л. кефира, 1 яичный желток, 1 ст. л. измельченного печенья

Для желе: 400 г консервированных персиков, 1 стакан персикового сиропа, 1 ст. л. желатина

Как приготовить:

Для приготовления чизкейка понадобится разъемная форма, которую можно поместить в пароварку. Для основы отруби

смешать с яичным желтком и кефиром, добавить измельченное печенье. Разъемную форму застелить фольгой, на дно выложить основу, разровнять. Творог протереть через сито и вместе с персиками взбить в блендере. Добавить яичные желтки, крахмал, лимонную цедру и сахар, взбить еще раз. Белки взбить отдельно до устойчивых пиков, осторожно ввести в творожно-персиковую массу. Выложить ее в форму поверх основы. Готовить чизкейк в пароварке 1 час. Остудить. Для желе желатин залить персиковым сиропом, оставить до набухания. Затем прогреть до полного растворения желатина. Персики измельчить в блендере, соединить с желатиновой массой. Смесь вылить в форму на поверхность охлажденного чизкейка. Поместить в холодильник до полного застывания. После этого аккуратно вынуть чизкейк из формы и украсить веточками мяты.

Пудинг пряный

Что понадобится: *1 яблоко, 300 г изюма, 75 г цукатов, 1 яйцо, 1 ст. л. бренди, 3 ст. л. молока, 6 ст. л. муки, 120 г молотых белых сухарей, 4 ст. л. сливочного масла, тертая цедра и сок ⅓ апельсина, тертая цедра и сок ⅓ лимона, ⅓ ч. л. молотого мускатного ореха, ⅓ ч. л. молотого имбиря, ¼ ч. л. молотой корицы, ⅓ стакана коричневого сахара, ⅓ ч. л. соли, растительное масло*

Как приготовить:

Сухари перемешать с мукой, добавить лимонную и апельсиновую цедру, мускатный орех, имбирь, корицу, сахар и соль. Яйцо взбить со сливочным маслом, добавить в смесь, перемешать. Влить бренди, молоко, апельсиновый и лимонный сок, перемешать. Изюм залить кипятком на несколько минут, затем воду слить, изюм отжать. Цукаты мелко нарубить. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, мелко нарезать. Фрукты соединить с мучной массой, перемешать. Посуду с приготовленным тестом накрыть полотенцем и оставить в прохладном месте на ночь. Чашу для варки круп хорошо смазать растительным маслом и посыпать молотыми сухарями. Выложить тесто, разровнять, сверху накрыть кружочком жиронепроницаемой бумаги и фольгой. Поместить в пароварку. Готовить пудинг на слабом пару около 5 часов. Затем остудить и вынуть из формы.

Манник

Что понадобится: *8 ст. л. манной крупы, 1 плавленый сырок, 3 яйца, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. молока, 1 ч. л. разрыхлителя, растительное масло, молотые сухари*

Как приготовить:

Отделить белки от желтков, белки взбить с сахаром в густую пену. Плавленый сырок натереть на мелкой терке, добавить желтки, молоко, разрыхлитель, манную крупу, тщательно перемешать. Затем аккуратно ввести взбитые белки. Чашу для варки круп хорошо смазать растительным маслом и посыпать молотыми сухарями. Выложить приготовленную массу. Готовить в пароварке 40–50 минут. Готовый манник немного остудить и вынуть из формы.

Банановый манник

Что понадобится: *3 банана, 2 яйца, 2 ст. л. манной крупы, 3 ст. л. сахара, растительное масло, молотые сухари*

Как приготовить:

Взбить яйца с сахаром. По кусочкам добавить бананы, тщательно растирая вилкой, пока не получится однородная масса. Добавить манную крупу и хорошо перемешать. Чашу для варки круп хорошо смазать растительным маслом и посыпать молотыми сухарями. Выложить приготовленную массу. Готовить в пароварке 40 минут. Готовый манник немного остудить и вынуть из формы.

Творожное суфле с вишневым соусом

Что понадобится: *250 г творога, 2 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, растительное масло, ¼ стакана воды*

Для соуса: 2 ст. л. вишен без косточек, ½ стакана воды, 1 ст. л. картофельного крахмала, 1 ст. л. сахара

Как приготовить:

Из манной крупы и ¼ стакана воды сварить кашу, охладить. Творог протереть через сито, соединить с манной кашей, добавить яичный желток, растопленное сливочное масло и сахар, тщательно растереть. Аккуратно ввести взбитый белок. Чашу для варки круп хорошо смазать растительным маслом. Выложить творожную массу. Готовить на пару 45 минут. Для соуса воду довести до кипения, добавить сахар и вишню, варить 3 минуты.

Затем ввести картофельный крахмал, растворенный в небольшом количестве воды, и варить до загустения. Суфле полить горячим соусом.